

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2016

Zdeňka Varga

Univerzita Karlova v Praze
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Vybíjená na 1. stupni základní školy

Dodgeball at primary school

Zdeňka Varga

Vedoucí práce:	PaedDr. Ladislav Pokorný
Studijní program:	Učitelství pro základní školy
Studijní obor:	I. ST
Rok:	2016

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma Vybíjená na 1. stupni základní školy vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu. Prohlašuji, že odevzdaná elektronická verze DP je identická s její tištěnou podobou.

Benešov, 15. 4. 2016

.....

podpis

Poděkování

Ráda bych poděkovala PaedDr. Ladislavu Pokornému za odborné vedení v průběhu této práce, užitečné rady a kladný přístup k tomuto tématu. Dále chci poděkovat Mgr. Jindřichu Slunečkovi, garantu vybíjené v ČR, a panu Pravoslavu Novákovi, dlouholetému trenérovi vybíjené, kteří mi pomohli při psaní této práce, za poskytnuté informace a spolupráci při rozhovoru. Děkuji také celé své rodině za veškerou podporu poskytovanou po celou dobu studia.

OBSAH

OBSAH	5
ABSTRAKT	9
KLÍČOVÁ SLOVA	9
ABSTRACT	10
KEYWORDS	10
1 ÚVOD	11
2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE	13
2.1 CÍL	13
2.2 ÚKOLY	13
2.3 PROBLÉMY PRÁCE	13
3 TEORETICKÁ ČÁST	14
3.1 RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁVÁNÍ	14
3.1.1 Výchova ke zdraví	15
3.1.2 Tělesná výchova	17
3.2 ŠVP ZŠ BENEŠOV, JIRÁSKOVA 888, 256 01	
BENEŠOV ŠVP POJĎTE S NÁMI, ZŠ BENEŠOV, JIRÁSKOVA 888	19
3.2.1 Tělesná výchova	19
3.2.2 Rozbor ŠVP Pojďte s námi - Tělesná výchova, 1. stupeň ZŠ	22
3.3 CHARAKTERISTIKA MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	23
3.3.1 Charakteristika tělesného rozvoje	23
3.3.2 Motorický vývoj	24
3.3.3 Biologická specifika	25
3.3.4 Charakteristika mladšího školního věku - fyziologie	25
3.3.5 Psychologická specifika	26
3.3.6 Motorická specifika	26
3.3.7 Pedagogická specifika	26
3.4 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI	27
3.4.1 Dělení motorických schopností	27
3.4.2 Obratnostní schopnosti	30
3.4.3 Rychlostní schopnosti	30
3.4.4 Vytrvalostní schopnosti	30
3.4.5 Sílové schopnosti	31
3.4.6 Souhrn ke struktuře motorických schopností	32
3.5 POHYBOVÉ DOVEDNOSTI	33
3.5.1 Struktura motorických dovedností	33
3.5.2 Souhrn	35
3.5.3 Vztah mezi pohybovými schopnostmi a pohybovými dovednostmi	35
3.6 MOTORICKÉ UČENÍ	37
3.6.1 Druhy senzomotorického učení	37
3.6.2 Fáze motorického učení	39
3.6.3 Průběh senzomotorického učení	42
3.6.4 Činitelé senzomotorického učení	44

3.7	PREZENTACE VYBÍJENÉ - HISTORIE, CHARAKTERISTIKA	49
3.7.1	Historie	49
3.7.2	Charakteristika	50
3.8	ZÁKLADNÍ PRAVIDLA VYBÍJENÉ 2015/2016.....	51
3.9	DIDAKTICKÉ FORMY VE SPORTOVNÍCH HRÁCH	58
3.9.1	Metodicko-organizační formy.....	58
3.9.2	Sociálně-interakční formy.....	60
3.9.3	Sociálně-interakční formy.....	61
3.10	HYPOTÉZY	62
4	METODY A POSTUP PRÁCE.....	63
4.1	METODA DOTAZNÍKU	63
4.2	METODA TESTOVÁNÍ	63
4.2.1	Testování pohybových schopností a dovedností	64
4.3	METODA EXPERIMENTU	65
4.4	METODA ROZHOVORU.....	65
4.5	POPIS METODIKY STATISTICKÉHO ZPRACOVÁNÍ	66
4.5.1	Aritmetický průměr	66
4.5.2	Směrodatná odchylka.....	66
5	VÝZKUMNÁ ČÁST = VÝSLEDKOVÁ ČÁST.....	68
5.1	CHARAKTERISTIKA VÝBĚROVÉHO SOUBORU.....	68
5.2	POPIS EXPERIMENTU, PRŮBĚH POKUSNÉHO VYUČOVÁNÍ.....	68
5.3	DOTAZNÍK PRO ŽÁKY A UČITELE	69
5.4	TESTOVÁNÍ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ A DOVEDNOSTÍ.....	70
5.4.1	Popis položek testu.....	70
5.4.2	Testovací podmínky.....	72
5.4.3	Vzor modelu výuky	73
5.4.3.1	Vyučovací jednotka.....	73
5.4.3.2	Stavba vyučovací jednotky.....	73
5.4.3.3	Uspořádání nácvikové vyučovací jednotky	74
5.4.3.4	Příprava na tréninkovou jednotku (výuku kroužku)	74
5.4.3.5	Úvodní vyučovací jednotka.....	74
5.4.3.6	1. Nácviková vyučovací jednotka	76
5.4.3.7	2. Nácviková vyučovací jednotka	77
5.4.3.8	3. Nácviková vyučovací jednotka	78
5.4.3.9	4. Nácviková vyučovací jednotka	79
5.4.3.10	5. Nácviková vyučovací jednotka	80
5.4.3.11	6. Nácviková vyučovací jednotka	81
5.4.3.12	7. Nácviková vyučovací jednotka	82
5.4.3.13	8. Cvičební jednotka organizovaná jako utkání	83
5.4.3.14	9. Nácviková vyučovací jednotka	84
5.4.3.15	10. Nácviková vyučovací jednotka	85
5.4.3.16	11. Nácviková vyučovací jednotka	86
5.4.3.17	12. Cvičební jednotka organizovaná jako utkání	87

6	VÝSLEDKY VÝZKUMU.....	88
6.1	VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU PRO ŽÁKY.....	88
6.1.1	Otázka č. 1 Je mi let?.....	88
6.1.2	Otázka č. 2 Chodíš do třídy?	88
6.1.3	Otázka č. 3 Jsi:.....	89
6.1.4	Otázka č. 4 Jak často sportuješ mimo školní TV?.....	89
6.1.5	Otázka č. 5 TV ve škole mě:	90
6.1.6	Otázka č. 6 S kterými z těchto her ses setkal(a) v hodinách TV?.....	90
6.1.7	Otázka č. 7 Hraješ rád(a) sportovní - míčové hry?	91
6.1.8	Otázka č. 8 Seřad'te sportovní hry od nejoblíbenější po nejméně oblíbenou: ..	91
6.1.9	Otázka č. 9 Znáš sportovní hru vybíjená?	92
6.1.10	Otázka č. 10 Znáš oficiální pravidla vybíjené?	92
6.1.11	Otázka č. 11 Sportuješ v nějakém sportovním klubu? Jaký je to sport? Kolikrát týdně?	93
6.2	VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU PRO UČITELE.....	94
6.2.1	Otázka č. 1 Název školy:	94
6.2.2	Otázka č. 2 Pohlaví:.....	94
6.2.3	Otázka č. 3 Počet roků praxe:.....	95
6.2.4	Otázka č. 4 Kterou vysokou školu jste studoval(a)?	95
6.2.5	Otázka č. 5 Jakou aprobaci máte vystudovanou?.....	96
6.2.6	Otázka č. 6 Věnujete se aktivně sportu ve svém volném čase?	96
6.2.7	Otázka č. 7 Setkali jste se s výukou Pohybových a sportovních her při studiu na vysoké škole?	97
6.2.8	Otázka č. 8 Měli jste Pohybové a sportovní hry na vysoké škole jako:	97
6.2.9	Otázka č. 9 Výuka probíhala:	98
6.2.10	Otázka č. 10 Co učíte v TV nejraději (známkou 1-4, 1 nejraději)?	98
6.2.11	Otázka č. 11 Jaké míčové hry učíte v TV?	99
6.2.12	Otázka č. 12 Kterou míčovou hru vyučujete nejčastěji?.....	99
6.2.13	Otázka č. 13 Mohou si někdy žáci vybrat, jakou hru chtějí hrát?	100
6.2.14	Otázka č. 14 O kterou míčovou hru mají největší zájem?.....	100
6.2.15	Otázka č. 15 Seřad'te pravidla her dle vašeho názoru od nejjednodušších po nejsložitější.	101
6.2.16	Otázka č. 16 Učíte v hodinách TV vybíjenou?.....	101
6.2.17	Otázka č. 17 Ve kterých ročnících vyučujete vybíjenou?.....	102
6.2.18	Otázka č. 18 Vedete na vaší ZŠ sportovní kroužek Vybíjené?	102
6.2.19	Otázka č. 19 Počet dětí v kroužku?	103
6.2.20	Otázka č. 20 Na vybíjenou chodí více:.....	103
6.2.21	Otázka č. 21 Trénujete pravidelně?	104
6.2.22	Otázka č. 22 Máte dostatečné materiální vybavení pro výuku vybíjené?	104
6.2.23	Otázka č. 23 Počty míčů a druhy míčů?	105
6.2.24	Otázka č. 24 Máte dostatečné finanční možnosti na jeho zakoupení?.....	105
6.2.25	Otázka č. 25 Máte odpovídající hrací prostory?	106
6.2.26	Otázka č. 26 Máte problém s metodikou vybíjené?	106
6.2.27	Otázka č. 27 Máte k dispozici nějaké metodické pokyny pro výuku vybíjené? ..	107
6.2.28	Otázka č. 28 Pokusil/a byste se o výuku vybíjené na základě stručného metodického materiálu?	107
6.2.29	Otázka č. 29 Znáte dobře oficiální verzi pravidel, podle které se hraje turnaje ve vybíjené, které zaštiťuje Asociace školních sportovních klubů (AŠSK)?.....	108
6.2.30	Otázka č. 30 Vyhovuje vám dnešní forma pravidel?.....	108
6.2.31	Otázky č. 31 Jak seznamujete žáky s pravidly vybíjené?	109

6.2.32	Otázka č. 32 Zařazujete do hodin TV průpravné hry s míčem?.....	109
6.2.33	Otázka č. 33 Znáte správnou metodiku vrchní přihrávky jednoruč?.....	110
6.2.34	Otázka č. 34 Pořádají se ve Vaší škole školní přebory tříd ve vybíjené?	110
6.2.35	Otázka č. 35 Účastníte se s žáky těchto soutěží?	111
6.2.36	Otázka č. 36 Jak se připravujete na okresní kolo ve Vybíjené?.....	112
7	VÝSLEDKY TESTOVÁNÍ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ	
	A POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ – ANALÝZA DAT	113
7.1	TEST Č. 1 HLUBOKÝ PŘEDKLON.....	113
7.2	TEST Č. 2 ČLUNKOVÝ BĚH NA 4 X 10 M	115
7.3	TEST Č. 3 BĚH PO DOBU 6 MINUT	117
7.4	TEST Č. 4 ZACHYCENÍ GYMNASTICKÉ TYČE HORNÍMI KONČETINAMI.....	119
7.5	TEST Č. 5 HOD MEDICINBALEM OBOURUČ	121
7.6	TEST Č. 6 VÝDRŽ VE STROJI JEDNONOŽ NA ZEMI, ZAVŘENÉ OČI.....	123
7.7	TEST Č. 7 PŘESKOKY PŘES ŠVIHADLO SNOŽMO NA MÍSTĚ.....	125
7.8	TEST Č. 8 STŘELECKÝ TEST NA PEVNÝ CÍL.....	127
7.9	TEST Č. 9 STŘELECKÝ TEST NA POHYBLIVÝ CÍL.....	129
8	STUKTUROVANÝ ROZHOVOR.....	131
9	DISKUZE	132
10	ZÁVĚRY	135
11	POUŽITÁ LITERATURA	137
12	SEZNAMY PŘÍLOH, OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ	141

ABSTRAKT

Cílem diplomové práce bylo zmapovat výuku vybíjené na 1. stupni ZŠ v regionu Benešovsko dotazníkovou metodou, kdy jsem oslovila žáky a učitele přihlášených škol během okresního kola, dále pak navrhnout model výuky této hry a realizovat jej v pedagogické praxi, která probíhala ve sportovního kroužku Vybíjená pro dívky při Centru sportu na Základní škole Benešov, Jiráskova 888. Družstvo žákyň bylo sestaveno z ročníků 2005 a 2006. Sledovala jsme dodržování naplánovaných tréninkových jednotek a projevy plnění či neplnění plánu na úspěšnosti družstva v okresním kole vybíjené. Testování pohybových schopností a dovedností bylo provedeno v podzimní a jarní části tréninkového cyklu. Porovnávají se zde výsledky dívek z úvodních tréninků vybíjené s výsledky po absolvování tréninkové přípravy. Zjištěné a zpracované výsledky jsem vypracovala do přehledných tabulek a grafů, ve kterých se projevilo zlepšení nebo zhoršení jednotlivých testovaných hráček.

KLÍČOVÁ SLOVA

Pohybové schopnosti, pohybové dovednosti, motorické testy, průpravná pohybová hra, herní dovednosti, vyučovací jednotka, výzkum.

ABSTRACT

The aim of my master's thesis was to explore the teaching of dodgeball on the first stage of primary school in Benešov region by the questionnaire method. I addressed the students and teachers of participating schools in the district round and then suggested a model of teaching the game and implemented it in their teaching practice, which took place at the sports club called Dodgeball girls at the sports center at primary school Benesov, Jiraskova 888. The girls team was compiled from the years 2005 and 2006. I was monitoring the keeping with the scheduled training units, and its influence on the success of the team in the district round of dodgeball. Testing of motoric abilities and skills was carried out in autumn and spring parts of the training cycle. There is a comparison of girls dodgeball results from the initial trainings with results after completion of the training technology. I have registered all the detected and processed results into the tables and graphs, which have showed the improvement or deterioration in the individual tested players.

KEYWORDS

Ability, skill, setting-up activities, playing skills, lesson item, research, motor abilities, motor skills, preschool age, artistic gymnastics, motor tests.

1 ÚVOD

V úvodu mé diplomové práce bych se ráda zmínila o tom, proč jsem si vybrala vybíjenou jako téma rozsáhlejší práce, i když se to zdá být velmi nezvyklým krokem. Ke sportu, k pohybu vůbec jsem byla vedena již od útlého dětství. Rodiče dbali na to, abychom se hýbali, užívali si radost z pohybu a společně trávili čas plný pohody a zábavy. Díky těmto návykům jsem neměla problém cvičit a mít ráda tělesnou výchovu jako takovou. Navštěvovala jsem školu vesnického typu, která byla obklopená zelení, velkým sadem s ovocnými stromy, záhonky, rozsáhlým areálem s venkovními hřišti, včetně hřiště dopravního, které bylo tou dobou hodně vzácnou raritou. Tato základní škola měla v okrese Benešov dobré jméno, hlavně co se sportu týkalo. Na 2. stupni nás pohybově rozvíjel a utužoval důsledný a nápady hýřící učitel, na kterého velmi ráda vzpomínám a kterému vděčím za to, že mě pohyb a tělesná výchova baví i v současnosti. To on mě motivoval k tomu, abych se o téma sport, pohyb a tělesná výchova zajímala i ve svém oboru a studiu. Jeho stopa, jak vést hodiny tělesné výchovy, jak na děti působit, aby je pohyb bavil, ve mně zůstala dodnes. Do hodin tělesné výchovy uvážlivě vkládal všechny oblasti TV. Podzimní a jarní měsíce jsme trávili venku na hřišti. Buď jsme se věnovali atletice, nebo pohybovým a sportovním hrám, nejvíce házené a pro zpestření výuky i vybíjené (s jinými pravidly, než v dnešní době). V zimních měsících probíhaly naše hodiny v tělocvičně, kde jsme pro změnu pracovali na rozvoji gymnastiky, míčových her – zejména košíkové, nechyběl ani šplh. Jak jsem již zmínila, v rámci výuky sportovních her nezapomněl ani na vybíjenou, která je i dnes mezi dětmi tak oblíbená. Na druhou stranu ale vím, že má i dost odpůrců (zase hrají vybíjenou, copak nic jiného neumějí). Ale zdání klame. Umějí! Z pohledu pedagoga – učitele tělesné výchovy vidím, že v dnešní době je stále ještě dost dětí, které se chtějí hýbat a baví je sportovat, ať už organizovaně v různých oddílech, nebo pod hlavičkou Domu dětí a mládeže, či základních škol. Ale musí k tomu být vedeni, mít návyky, motivaci. Na druhé straně vidím i mnoho negativních vlivů současné doby. Společnost potýkající se s problémem hypokineze. U dětí a mládeže (dospělých nevyjímaje) převažuje nedostatek pohybu, kdy převládá sedavý způsob života před počítačem, notebookem či televizí, nemluvě o mobilním telefonu před očima, u ucha.....A proto jsem velice ráda, že pracuji na škole, která se tolik věnuje rozvoji tělesné stránky života u svých žáků. V práci uvádím i náš Školní vzdělávací program: Pojd'te s námi..., ve kterém se dozvíte něco více o oblastech a projektech výuky předmětu tělesná výchova. Naše škola je také zapojena do projektu podpory sportu a sportování tzv. Centrum sportu. V rámci Centra sportu funguje na naší škole několik sportovních

kroužků, které se odehrávají zejména v ranních hodinách a sdružují více než 300 žáků. Jmenovitě se jedná o kroužky: Softbal, Jóga pro děti, Florbal pro I. a II. stupeň, Balanční cvičení, Gymnastika a parkúr, Vybíjená – dívky, Vybíjená chlapci, Základy volejbalu. Já osobně jsem zapojena do vedení kroužku Vybíjená – dívky, kde působím v roli trenérky. Také se v souvislosti s vybíjenou musím zmínit o své roli rozhodčí v okresním a krajském kole. Minulý rok jsem měla i tu čest zúčastnit se republikového finále. Vybíjená mě tedy provází už od dětství. S odstupem času mám možnost porovnat tuto sportovní hru z let osmdesátých až po současnost z různých úhlů pohledu a téma je mi velice blízké.

2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

2.1 Cíl

Cílem diplomové práce je zmapovat výuku vybíjené v regionu Benešovska na 1. stupni základních škol. Na základě zjištěných informací navrhnout model výuky pro 1. stupeň ZŠ a realizovat jej v pedagogické praxi.

2.2 Úkoly

- shromáždit a prostudovat vhodné dostupné zdroje, které se zabývají danou problematikou
- porovnat poznatky získané studiem i vlastní praxí
- charakterizovat děti v období mladšího školního věku a specifika jejich tréninku
- zmapovat výuku vybíjené v regionu Benešov a okolí
- sestavit zásobník průpravných a herních cvičení pro rozvoj pohybových schopností a základních herních dovedností žáků na 1. st. ZŠ
- vytvořit návrh modelu výuky a ověřit ho v praxi
- vybrat vhodné testy
- zhodnotit získané výsledky

2.3 Problémy práce

1. Využívají školy v benešovském regionu ve výuce TV a ve sportovních kroužcích na 1. stupni ZŠ vybíjenou?
2. Pokud ano, zabývají se nácvikem herních činností, nebo se věnují pouze samotné hře?
3. Mají učitelé zpracovanou metodiku výuky vybíjené?
4. Mají děti zájem hrát vybíjenou v hodinách TV?
5. Existují na školách zájmové kroužky, které by se věnovaly vybíjené?
6. Řídí se učitelé oficiálními pravidly vybíjené prezentované na stránkách Asociace školních sportovních klubů (AŠSK)?
7. Znájí žáci oficiální pravidla vybíjené?
8. Dojde ke zlepšení v herních činnostech dětí po realizaci navrhovaného modelu výuky?
9. Zúčastňují se školy turnajů ve vybíjené pořádaných AŠSK?
10. Uspějí žáci, kteří se zúčastní výuky podle navrhovaného modelu v turnaji pořádaném AŠSK vzhledem k ostatním školám?

3 TEORETICKÁ ČÁST

3.1 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

Od počátku školního roku 2007/2008 by měly všechny základní školy v naší republice pracovat podle Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání.

Rámcový vzdělávací program je kurikulární dokument, který definuje ve školství v České republice nejvyšší úroveň vzdělávání spolu s projektem Národní program pro rozvoj vzdělávání. Národní program vzdělávání vymezuje počáteční vzdělávání jako celek. Rámcové programy pak vymezují závazné „rámce“ pro jednotlivé etapy vzdělávání (předškolní, základní a střední vzdělávání). Úroveň školní představují školní vzdělávací programy, podle kterých se uskutečňuje výuka na jednotlivých školách.

Cílem rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání je:

- umožnit žákům strategie učení a motivovat je tak pro další celoživotní vzdělávání,
- vést žáky k všestranné komunikaci,
- podněcovat žáky k myšlení tvořivému, logickému a vést je k řešení problémů
- rozvíjení u žáků schopnosti spolupráce a respektu k práci a úspěchům vlastním i druhých,
- připravit žáky, aby byli schopni projevat se jako svébytné, sebevědomé a zodpovědné osobnosti, také aby uměli uplatnit svá práva a povinnosti,
- naučit žáky rozvíjet, chránit a být zodpovědný za své fyzické, duševní i sociální zdraví
- rozvíjet u žáků vnímavost, pozitivní city v chování, jednání a prožívání, také mít vztah k lidem, přírodě i prostředí,
- vést žáky k toleranci, ohleduplnosti,
- a také pomáhat žákům poznávat a rozvíjet vlastní schopnosti a uplatňovat je spolu s dovednostmi a vědomostmi.

Rámcový vzdělávací program nám také udává klíčové kompetence, které představují jakýsi souhrn vědomostí, schopností, dovedností, postojů a hodnot, které jsou důležité pro osobní rozvoj dítěte. V základním vzdělávání jsou to tyto klíčové kompetence:

- kompetence k učení
- kompetence k řešení problémů
- kompetence komunikativní
- kompetence sociální a personální
- kompetence občanské
- kompetence pracovní (RVP ZV, 2013, 24. 5. 2015).

Dále je Rámcový vzdělávací program orientačně rozdělen do devíti vzdělávacích oblastí. Každá vzdělávací oblast je poté tvořena jedním vzdělávacím oborem nebo více vzdělávacími obory, které jsou si obsahově blízké. Jsou to tyto vzdělávací oblasti a obory uvedené v závorkách:

- Jazyk a jazyková komunikace (Český jazyk a literatura, Cizí jazyk),
- Matematika a její aplikace (Matematika a její aplikace,
- Informační a komunikační technologie (Informační a komunikační technologie),
- Člověk a jeho svět (Člověk a jeho svět),
- Člověk a společnost (Dějepis a Výchova k občanství),
- Člověk a příroda (Fyzika, Chemie, Přírodopis, Zeměpis),
- Umění a kultura (Hudební výchova Výtvarná výchova),
- Člověk a zdraví (Výchova ke zdraví a Tělesná výchova),
- Člověk a svět práce (Člověk a svět práce), (RVP ZV, 2013, 24. 5. 2015).

V dalších dvou kapitolách se budeme věnovat vzdělávací oblasti Člověk a zdraví, protože tato vzdělávací oblast úzce souvisí s pohybovou aktivitou dětí mladšího školního věku.

3.1.1 Výchova ke zdraví

Výchova ke zdraví přibližuje dětem základní poznání o člověku v souvislosti s preventivní ochranou jeho zdraví. Na prvním stupni základní školy navazuje výchova ke zdraví na vzdělávací oblast Člověk a jeho svět. Žáci jsou seznámeni s rozvojem a ochranou zdraví v propojení všech jeho složek (sociální, psychické a fyzické). Dále je zdraví obsaženo ve vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět, jak už jsem uváděla výše. Je to oblast, která vede žáky k poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty, k účasti na činnostech podporujících zdraví, chápání zdatnosti, duševní pohody, porozumění mezilidským vztahům, chápání důležitosti pohybu a hlavně radosti z něj (RVP ZV, 2013, 24. 5. 2015).

Podpora zdraví na 1. stupni ZŠ je obsažena ve vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět. V předmětu Prvouka, pro 1. období, 1. - 3. ročník. V předmětu přírodověda pro 2. období,

4 - 5. ročník. Vzdělávací oblast Člověk a jeho svět je tvořena 5 tematickými okruhy (RVP ZV, 2013):

- místo, kde žijeme,
- lidé kolem nás,
- lidé a čas,
- rozmanitost přírody,
- člověk a jeho zdraví.

Jednotlivá témata učiva jsou členěna do tematických okruhů podle obsahové příbuznosti. Žáci se s učivem seznamují formou tvořivých činností a her.

Tematický okruh člověk a jeho zdraví u žáků podporuje v 1. období:

- základní hygienické návyky,
- bezpečnost chování tak, aby neohrožoval své zdraví ani zdraví ostatních,
- adekvátní chování v mimořádných událostech,
- obezřetné chování při styku s neznámými jedinci a případné žádání o pomoc pro sebe, či někoho jiného,
- uplatnění základních pravidel silničního provozu, dále pak ve 2. období:
- využívání poznatků o lidském těle,
- rozlišování jednotlivých lidských etap,
- plánování a využití času,
- využití účelných způsobů chování,
- preventivní ochranu před návykovými látkami,
- zvládnutí ošetření či přivolání první pomoci,
- základní návyky a dovednosti v oblasti zdraví,
- ohleduplné jednání k druhému pohlaví a také orientace v bezpečných způsobech sexuálního chování mezi chlapci a děvčaty (RVP ZV, 2013, 24. 5. 2015).

V tematickém okruhu Člověk a jeho zdraví žáci poznávají nejen to, jak se člověk vyvíjí a mění od narození do dospělosti, ale také, čeho by se měl člověk vyvarovat v rámci jeho zdravého životního stylu, hygieny, výživy, mezilidských vztahů, pohybové aktivity apod. Další znalosti, díky této oblasti získají o zdraví či nemocech, o první pomoci, o prevenci a o bezpečnosti chování v různých životních situacích. Žáci by na základě těchto informací měli dojít k poznání, že zdraví je tou nejcennější hodnotou v životě.

3.1.2 Tělesná výchova

Vzdělávacím oborem, který patří do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví je Tělesná výchova. Tento obor se zaměřuje na tělesné zdatnosti, duševní a sociální pohody, ale také směřuje k poznání pohybových možností žáků a jejich zájmů. Obor dále rozvíjí pohybové nadání, svou roli hraje také při odhalování zdravotních oslabení žáků. Prolíná se s výchovou ke správnému dennímu režimu a pochopení souvislosti mezi příjmem a výdejem energie. Žáky musíme naučit, že ke správné výživě neodmyslitelně patří i pohybová aktivita, jelikož na jedné straně je třeba přijímat kvalitní stravu a na straně druhé je třeba přebytečnou energii spalovat a posilovat tak zdraví. Toho docílíme jedineš pohybem.

Na základní škole zaujímá pohyb nezastupitelnou roli. Především v dnešní době, kdy děti tráví velkou část svého času u počítače. Je potřeba nahradit tento čas pravidelnou pohybovou aktivitou. Vzdělávací obor Tělesná výchova zajišťuje v největší míře pohybovou činnost žáků na základní škole.

V učivu Tělesné výchovy pro 1. stupeň je podle RVP ZV (2013, 24. 5. 2015) obsaženo:

- Činnosti ovlivňující zdraví - význam pohybu pro zdraví, příprava organismu na pohyb, zdravotně orientovaná zdatnost (např. význam pohybu pro zdraví, zdravotně orientovaná zdatnost, hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech) a také rozvoj různých forem vytrvalosti, rychlosti, síly a dalších.
- Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností - různé pohybové hry, sportovní hry, plavání, lyžování, pobyt v přírodě, atletika, turistika, průpravná cvičení a další pohybové aktivity dle zájmů žáků a podmínek školy.
- Činnosti podporující pohybové učení - názvosloví osvojovaných činností, organizace při tělesné výchově, pravidla osvojování pohybových činností, měření výkonů a posuzování pohybových dovedností, historie a současnost sportu.

Dle RVP ZV (2013, 24. 5.2015) jsou k následujícímu učivu navrženy tyto očekávané výstupy:

Pro 1. období, žák:

- spojuje každodenní pohybovou činnost se zdravím,
- zvládá jednoduché pohybové činnosti jak jednotlivě, tak i ve skupině,
- spolupracuje při týmových a soutěžních pohybových činnostech,
- při pohybových činnostech uplatňuje základy hygieny,

- dokáže reagovat na základní a jednoduché pokyny a povely, které se vážou k organizované činnosti.

Pro 2. období, žák:

- podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu,
- zařazuje korektivní cvičení do pohybového režimu,
- zvládá osvojované pohybové dovednosti,
- uplatňuje pravidla hygieny a bezpečnosti ve sportovním prostředí,
- reaguje na pokyny k vlastní pohybové činnosti,
- dodržuje pravidla her a soutěží, pozná nevhodné chování při hrách a sportech,
- užívá základní tělocvičné názvosloví,
- dokáže zorganizovat nenáročnou pohybovou činnost,
- dokáže změřit pohybové výkony a porovnávat je,
- orientuje se v informačních zdrojích o sportech, dalších pohybových aktivitách, také o sportovních akcích v rámci školy.

Pohybový režim žáků mohou dále obohacovat pohybové činnosti na těchto místech:

- školní družina,
- škola v přírodě,
- školní výlety,
- specializované kurzy (plavání, lyžování, bruslení),
- projekty podporující zdraví (např. Dny zdraví, Týdny zdraví).

Ve škole by mělo dítě získat základní návyky k pohybové aktivitě. Získat kladný vztah k pohybu a pochopit, že pohyb a zdraví spolu neodmyslitelně souvisí. Díky tomu získá kladný vztah k pohybu a svému tělu. Na základě toho se ve svém volném čase a dle svých zájmů bude dále specializovat k určitým pohybovým aktivitám či sportům.

3.2 ŠVP ZŠ BENEŠOV, JIRÁSKOVA 888, 256 01 **BENEŠOV ŠVP Pojd'te s námi, ZŠ Benešov, Jiráskova 888**

3.2.1 Tělesná výchova

1. stupeň

Vyučovací předmět Tělesná výchova má v 1. - 5. ročníku časovou dotaci 2 hodiny týdně. Hodiny tělesné výchovy trvají 45 minut a jsou rozděleny do čtyř částí: úvodní (3 - 5 minut), průpravné (6 - 12 minut), hlavní (25 - 30 minut), závěrečné (3 - 5 minut).

V úvodu žáci absolvují organizovaný nástup. V průpravné části připravují svůj pohybově funkční aparát na hlavní část hodiny, v níž splňují cíl vyučovací jednotky. V závěru jde především o zklidnění a uvolnění organismu doprovázené hodnocením hodiny.

Žáci využívají při tělesné výchově sportovní halu, gymnastický sál školy, plavecký bazén, zimní stadion, travnatou plochu v okolí zimního stadionu, atletickou dráhu hřiště hasičského sboru, venkovní hřiště s umělým povrchem, fotbalové hřiště s umělým trávnikem 3. generace a nově vybudované hřiště s umělým povrchem. Při provádění sportovní či jiné činnosti jsou žáci vedeni k dodržování určitých zásad. Aby byla zajištěna plynulost a bezpečnost výuky, je nutné dodržovat základní organizační, bezpečnostní a hygienická pravidla.

Hodiny tělesné výchovy nejsou zaměřeny pouze na rozvoj pohybových schopností a osvojování pohybových dovedností, ale také na optimální rozvoj zdravotně orientované zdatnosti, správného držení těla, regeneraci a kompenzaci jednostranné zátěže. Využitím jednoduchých pohybových her, gymnastiky, atletiky, sportovních her, plavání a bruslení jsou rozvíjeny různé formy pohybových schopností (rychlost, vytrvalost, pohyblivost, obratnost, síla) a osvojovány pohybové dovednosti.

Součástí vyučovacího procesu tělesné výchovy je též rozvoj komunikace mezi žáky, dodržování určitých zásad jednání, slušného chování a dodržování pravidel fair play. Žákům jsou vštěpována základní pravidla zjednodušených pohybových her a dále jsou motivováni měřením a porovnáváním své úrovně pohybových dovedností s ostatními spolužáky. Velmi důležité je motivační hodnocení žáků, které vychází ze somatotypu žáka a je postaveno na posuzování osobních výkonů každého jednotlivce a jejich zlepšování - bez paušálního porovnávání žáků podle výkonových norem (tabulky, grafy aj.), které neberou v úvahu růstové a genetické předpoklady a aktuální zdravotní stav žáků.

Žáci se v průběhu školního roku účastní sportovních soutěží vyhlašovaných Ministerstvem školství a tělovýchovy a řízených Asociací školních sportovních klubů České republiky,

které jsou v mnoha případech postupové až na úroveň mistrovství republiky.
(www.zsjiraskova.cz, 3. 6. 2015)

Formy realizace předmětu:

- skupinové vyučování
- kolektivní hry
- projekty
- návštěvy různých sportovišť, sportovních zápasů
- reprezentace v různých odvětvích sportů v rámci sportovních turnajů a závodů
- práce s PC

Vyučovací předmět Tělesná výchova je úzce spjat s dalšími vyučovacími předměty:

matematika - převody jednotek, zaokrouhlování, kružnice, měření délky

vlastivěda - významní sportovci, geografie ČR

přírodověda - vitamíny, biologie člověka, výživa

hudební výchova - rytmus, taneční výchova, melodie

prvouka - správné držení těla, bezpečnost

výtvarná výchova - činnosti

český jazyk a literatura - přesné vyjadřování

Vyučovací předmět pracuje s těmito průřezovými tématy:

Osobnostní a sociální výchova

Výchova demokratického občana

Multikulturní výchova

Environmentální výchova

Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků:

Kompetence k učení

Žák:

- osvojuje si základní tělocvičné názvosloví
- učí se cvičit podle ukázky a popisu cvičení
- uvědomuje si technické provedení daného pohybového cvičení
- hledá strategii pohybového učení na základě jasných kritérií
- nabízí možnosti vlastního hodnocení své činnosti a schopnosti dále rozvíjet proces vlastního učení

Kompetence k řešení problémů

Žák:

- uplatňuje zásady bezpečného chování ve sportovním prostředí
- je schopen pomoci při úrazu spolužáka
- dodává si sebedůvěru, podle potřeby žákům v činnostech pomáhá
- rozvíjí tvořivé myšlení, hledá postup od jednoduchého ke složitějšímu

Kompetence komunikativní

Žák:

- je veden ke spolupráci při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích
- reaguje na základní povely a pokyny a sám je i vydává
- komunikuje s ostatními a respektuje druhé (soupeře, rozhodčího, diváky, spoluhráče)

Kompetence sociální a personální

Žák:

- uvědomuje si jednání v duchu fair - play
- propaguje olympijskou myšlenku
- dodržuje pravidla, označuje přestupky, respektuje ostatní účastníky pohybového procesu

Kompetence občanské

Žák:

- podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu
- projevuje přiměřenou samostatnost v rozhodování, vůli po zlepšení své výkonnosti a zdraví
- je ohleduplný a taktní
- chová se dle pravidel slušného chování při sportovních a společenských činnostech
- poznává zdraví jako důležitou hodnotu v kontextu dalších životních hodnot

Kompetence pracovní

Žák:

- respektuje zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech
- užívá jednotlivá nářadí a náčiní při pohybové činnosti
- využívá získané vědomosti a dovednosti v praxi (www.zsjirskova.cz, 3. 6. 2015)

3.2.2 Rozbor ŠVP Pojd'te s námi - Tělesná výchova, 1. stupeň ZŠ

Těžiště pohybového vzdělávání na tomto věkovém stupni spočívá ve zdokonalování základních lokomočních činností: běhu, skoku, hodů, lezení, šplhu atd. Prostřednictvím zdokonalených lokomočních činností rozvíjejí žáci zejména ve hrách základní pohybové schopnosti. Žáci se učí základní pohyby v průpravných cvičeních bez náčiní i s náčiním. Seznamují se s tělocvičným náradím jako překážkou, osvojují si jednoduché akrobatické tvary, učí se vyjadřovat rytmus pohybem, osvojují si jednoduché kroky a motivy lidových tanců. Běh, skok do dálky a do výšky si osvojují bez technických detailů a bez zřetele na pravidla atletiky. Ve 3. a 4. ročníku se dosahuje vysoké efektivnosti při výuce plavání v místním plaveckém bazénu. Také se učí bruslit, škola tuto výuku realizuje v městském sportovním zařízení na zimním stadionu, kde jsou pro to vhodné podmínky. V ŠVP se nezapomíná na bezpečnost při pohybových činnostech - na organizaci a bezpečnost cvičebního prostoru, na bezpečnou přípravu a ukládání náradí v podmínkách TV.

Velký důraz se klade na správné držení těla, které je ještě možné v tomto věku ovlivňovat. Žáci si osvojují základní terminologii tělesných cvičení, která provádějí v hodinách. Učí se chápat význam tělesné výchovy. Přitom se respektuje rozumový vývoj dětí v předpubertálním

období. Utváří se uvědomělý vztah k tělesné výchově.

Žáci si v tomto věku rychle osvojují pohyb, intenzívně se rozvíjí pohybová koordinace. Učí se pohybové hry i se složitějšími pravidly, přihrávky a driblíng, a tím se připravují na zvládnutí sportovních her. Nacvičují základní herní činnosti a dovednosti s míčem, zdokonalují házení a chytání míče při hře, uplatňují herní pravidla a učí se dodržovat základní herní systémy. Vedle průpravných činností pro házení a chytání obsahují učební osnovy jednoduché herní činnosti se zjednodušenými pravidly minisportů. V této oblasti mluvíme o základech sportovních her.

Tematické plány TV školy odpovídají RVP. Tematické plány jsou k dispozici v příloze č.5.

3.3 CHARAKTERISTIKA MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Jako mladší školní období označují Langmeier a Krejčířová (1998) zpravidla dobu od 6 - 7 let, kdy dítě vstupuje do školy až do 11 - 12 let, kdy se začínají projevovat první známky pohlavního dospívání i s průvodními psychickými projevy. Vzhledem k značným rozdílům mezi dětmi na začátku školní docházky a vyspělejšími dětmi dávají ale často přednost samostatnému rozlišení mladšího školního věku (6 - 8 let), středního školního věku (9 - 12 let) a staršímu školnímu věku (který se již kryje s pubescencí) a označuje mladší školní věk za přechodné období mezi hravým předškolním věkem a vyspělejším chováním školáka. Říčan (2004) uvádí, že změny v tomto období nejsou ve srovnání s obdobími předcházejícími a následujícími tak výrazné. Období provází klid a osobnost dítěte se příliš nevyvíjí.

3.3.1 Charakteristika tělesného rozvoje

U Langmeiera a Krejčířové (1998) najdeme zjištění, že v průběhu mladšího školního období dochází ke změnám tělesného růstu. V tomto období je tělesný růst poměrně rovnoměrný a plynulý, kdežto na začátku a konci období můžeme pozorovat výraznější změny. Během tohoto období také dochází k plynulému růstu vnitřních orgánů. Mění se tvar těla. Kloubní spojení jsou velmi pružná a měkká i přes to, že osifikace pokračuje rychlým tempem. Postupně se zvětšují plíce, vitální kapacita a krevní oběh. Perič (2004) Langmeier a Krejčířová (1998) i Říčan (2004) uvádí, že dnešní dívky i chlapci jsou v průměru větší a silnější než před třiceti lety. Říčan (2004) také uvádí, že chlapci vyrostou v tomto období ze 117 na 145 cm, dívky jsou v průměru asi o centimetr vyšší než chlapci. Tělesná váha se zvýší cca o 15kg, chlapci se dostanou z 22 na 37 kg a dívky i přes to, že mají širší pánev a více podkožního tuku než chlapci, jsou přibližně těžší pouze o půl kilogramu. Taktéž se mění tvar obličeje, postavení čelistí, roste druhý chrup. Dítě vyrostе asi o 4-6 cm a přibere 1,5-2 kg za rok. Hlava tvoří asi jednu šestinu délky celého těla a prodlužují se především končetiny. V 8 letech tvoří asi 27 % celkové hmotnosti těla svalstvo. Na rozdíl od dospělého člověka má hrudní koš dítěte tvar okrouhlý. Dívky v tomto období dokážou mnohem lépe a ekonomičtěji využívat svou sílu, chlapci prokazují lepší výsledky ve vytrvalosti, avšak najde jim příliš motorické učení a napodobování předvedených pohybů.

(<http://www.vemeste.cz/2011/06/mladsi-skolni-vek-2/>, 2. 7. 2015)

Říčan (2004) dále poukazuje na to, že kolem desíti let se výrazně zpomalí růst mozku. Je sice plně vyvinut, ale jeho vlákna se rozvětvují a dokonaleji opouzdřují až do jednadvaceti let. Perič (2004) se vyjadřuje o tom, že v průběhu tohoto období

nervové struktury v mozkové kůře dozrávají, ale i přes to je toto období vhodné pro vznik nových podmíněných reflexů. Již po šestém roce je nervový systém dítěte natolik zralý, aby mohlo zvládnout i složitější a koordinačně náročné pohyby.

3.3.2 Motorický vývoj

Během období mladšího školního věku se výrazně zlepšuje jemná i hrubá motorika. Koordinace celého těla se zlepšuje, zároveň se zvyšuje svalová síla i rychlost pohybů. Na motorickém vývoji závisí ale i výkon například při psaní a kreslení. Nejprve pohyby vychází z ramenního a loketního kloubu, při delších cvičeních dochází ke zlepšení jemnější koordinace pohybů zápěstí a ruky. Motorický výkon nezávisí jen na věku, ale může být také ovlivněn tím, jak rodiče v tomto směru vychovávají, povzbuzují nebo naopak odrazují děti od určité aktivity. (Langmeier a Krejčířová, 1998)

Perič (2004) nás informuje, že můžeme dětskou motoriku také charakterizovat neúspěšností pohybu. Dynamika nervových procesů se rozvíjí, avšak převažují ještě procesy podráždění nad procesy útlumu. Tak lze chápat neposednost a živost hlavně na počátku tohoto období. Jak uvádí Perič (2004) i Vrbas (2010) období mladšího školního věku lze považovat jako nejpříznivější pro motorický vývoj, někdy také nazývaný „zlatým věkem motoriky“. To je charakteristické rychlým učením nových pohybů. Stačí, abychom pohyb ukázali, a děti jsou schopné nový pohyb udělat hned napoprvé nebo po několika dalších pokusech. Postupně se zvyšuje jistota prováděných pohybů. Mezi hrubou motoriku zahrnujeme lokomoční a manipulační dovednosti. Nadále se vyvíjí i jemná motorika. Řadíme sem úchopovou motoriku. Rychlost a přesnost dosahování, uchopení a uvolnění se rozvíjí zároveň se zralostí zrakového systému. Sedmileté děti spoléhají na zrakovou odezvu mnohem více, než děti kolem pátého roku, které jsou schopni provádět pohyb bez zrakové kontroly. Dovednosti jemné motoriky jsou rychlejší, plynulejší, snadnější. (Kučera et al., 2011)

Suchomel (2004) prokazuje, že lidská motorika závisí na tělesném typu člověka, tzn., že somatické znaky se řadí mezi základní předpoklady motorické výkonnosti. U dětí školního věku jsou to především rychlostně silové činnosti, které spolurozhodují o motorické úrovni. Pohybové činnosti nerozvíjí pouze fyzickou stránku člověka, ale rozvíjí také vnímání, sebepojetí i poznávání. Při pohybu totiž člověk poznává nové věci, prožívá emoce, řeší různé problémy, navazuje nové kontakty a spolupracuje s lidmi. Tímto vztahem mezi psychikou (duševními procesy) a motorikou (tělesnou stránkou člověka) se zabývá psychomotorika. Můžeme toho využít při snaze ovlivnit osobnost člověka

prostřednictvím pohybu. (<http://www.caspv.cz/cz/cinnosti-komise-metodicke-rady/komisepsychomotoriky/>, 8. 7. 2015)

V mladším školním věku většinou není třeba děti do pohybu nutit, pokud k němu však mají dostatek příležitostí. Pohyb jim působí radost a velmi rádi soutěží, proto bychom měli zařazovat především hry. Dokážou se lehce nadchnout pro jakoukoli zábavnou hru, při které se zároveň dají dobře rozvíjet obratnostní, vytrvalostní, silové i rychlostní schopnosti. (Perič, 2004)

3.3.3 Biologická specifika

Podrobná znalost anatomického a funkčního rozvoje organismu je předpokladem pro správnou volbu podnětů k motorickému vývoji a motorickému učení. Přitom je třeba respektovat specifika pohybové aktivity dětí mladšího školního věku. Rozhodně by neměla být jen redukcí pohybové aktivity dospělých. Spontánní pohybová aktivita dětí se vyznačuje krátkodobým, ale často vysoce intenzivním tělesným zatížením. Přemíra pohybu dítě fyzicky neunavuje, protože neuvědoměle zatěžuje různé svalové skupiny. U dětí je zapotřebí střídat zatížení. Typické je rychlé střídání pohybové aktivity s pasivní relaxací, ale děti v tomto věku spíše odpočívají aktivně. Děti regenerují síly v poměrně krátkém čase. Dětský organismus je vždy připraven pro krátkodobou vysoce intenzivní pohybovou aktivitu. „V mladším školním věku je typický rozvoj velkých svalových skupin, zpočátku bez odpovídající akční schopnosti. Fyzické zatěžování podporuje u dětí kostní růst, časté přetěžování vede ovšem v těchto případech k deformitám kostry.“

(Miklánková, L. 2006, s. 7)

„Motorické učení vyvolává tyto charakteristické efekty - maximální efekt vykonaného pohybu - dokonalé zvládnutí pohybového úkolu - stabilitu prováděné činnosti - sladění pohybové struktury s činností ostatních systémů - ekonomičnost energetické bilance prováděné aktivity.“ (Miklánková, L., 2006, s. 7)

3.3.4 Charakteristika mladšího školního věku - fyziologie

Nedostatečná vazivová zpevnění kloubů umožňují provádět pohyby v takovém rozsahu, který je v pozdějších věkových obdobích patologický. Organismus dětí je více připraven kardiovaskulárně než posturálně a psychicky. Tepová frekvence v klidu je 95 - 98 tepů, při zátěžích může dosáhnout až 210 tepů/min. Cévní soustava je ve své činnosti labilní, proto jsou reakce na fyzickou námahu intenzivnější. Krevní tlak je u dětí nižší. Zvětšování objemu plic. Rozvoj nervové soustavy v mladším školním věku jsou dány pozitivní

podmínky pro rozvoj koordinace, rychlost reakce i rychlostních schopností, obratnosti. Vzhledem k akceleraci vývoje zrakového analyzátoru jsou děti mladšího školního věku schopny poměrně přesně napodobit ukázkou pohybu. Zdravé děti mají přirozenou potřebu být pohybově aktivní.

3.3.5 Psychologická specifika

Děti upřednostňují pestrrou pohybovou aktivitu, což souvisí s vývojem nervové soustavy a vnímání (především vývojem zrakového a sluchového analyzátoru). Výrazně barevné a tvarově poutavé náčiní, příběhy, pohádky, říkanky, hudba - to vše působí motivačně a aktivizuje dítě k určité pohybové aktivitě. Děti vedené k pohybové aktivitě jsou sebevědomější a adaptabilnější.

3.3.6 Motorická specifika

Děti upřednostňují lokomočně orientovanou a manipulační (s využitím sportovního náčiní, hraček, různorodých předmětů) pohybovou aktivitu. V motorickém vývoji 7 – 9 letých dětí byly zaznamenány nejvyšší roční přírůstky v pohybové rychlosti, aerobní vytrvalosti a pohybové koordinace.

3.3.7 Pedagogická specifika

Děti touží po poznání, inklinují ke spravedlivé a v šancích vyrovnané soutěživosti, dodržování pravidel, čestnosti.

„Děti v tomto věku snadno přejímají názory druhých, dospělí jsou autoritou. V tom spočívá také odpovědnost dospělých: trenér může pro pozdější sportování, ale pro život svých svěřenců hodně udělat, ale také pokazit. Optimismus a zájem znamená, že děti jsou snadno ovladatelné. Jejich elán se dá vhodně usměrnit a postupně přivádět od spontánního pohybu k systematické sportovní přípravě, včetně osvojování norem chování ve sportu. Opomíjet by se neměla ani hygiena, životospráva a denní řád.“ (Dovalil, 2002, s. 246)

3.4 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI

Každý sport má na pohybové schopnosti svoje specifické požadavky. Úroveň pohybových schopností závisí od vrozených vloh, dlouhodobého působení prostředí a pohybových prostředků.

Pohybové schopnosti patří k základním okruhům teorie i praxe sportovního tréninku. „*Pohybové schopnosti se chápou jako relativně samostatné soubory vnitřních předpokladů lidského organismu k pohybové činnosti a v ní se projevující.*“ (Dovalil 2002, s. 24) Pohybové činnosti mají genetický základ. Máme možnost dosáhnout určité úrovně - potencionality výkonu. Jedná se o míru, kterou nemůžeme překonat. Z genetického hlediska je síla nadřazena rychlosti, vytrvalosti a obratnosti. Ve sportovní přípravě o efektivnosti rozvoje pohybových schopností rozhoduje výběr tréninkových prostředků, metod a forem, dále frekvence, charakter a velikost uplatněných tréninkových zatížení s přihlédnutím na věk, pohlaví a úroveň trénovanosti. To znamená důležité respektování citlivých období a přiměřenosti požadavků v tréninkovém procesu.

3.4.1 Dělení motorických schopností

Názory na rozdělení, strukturování i pojmenování motorických schopností se dosud různí. V současnosti se nám zdá být nejpřijatelnější dělení na pohybové schopnosti kondiční, koordinační (pro naši práci stěžejní) a smíšené (hybridní respektive kondičně koordinační).

Za kondiční faktory sportovního výkonu se považují pohybové schopnosti. V každé pohybové činnosti, která tvoří obsah sportovních výkonů, lze identifikovat projevy síly, vytrvalosti, rychlosti aj., jejich poměr se podle pohybových úkolů liší. Předpokládá se, že jde o projevy pohybových schopností člověka, o nichž vypovídají určité charakteristiky pohybů (např. jejich trvání, rychlost, překonávaný odpor, složitost pohybu, přesnost provedení apod.) (Dovalil a kol., 2002).

Měkota (2005) uvádí, že kondiční schopnosti jsou determinovány převážně faktory a procesy energetickými. Řadí se sem schopnosti vytrvalostní, silové a zčásti i rychlostní.

Koordinační schopnosti jsou podmíněny funkcemi a procesy pohybové koordinace, jsou spjaty především s řízením a regulací pohybové činnosti. Sem se řadí schopnosti orientační, diferenciací, reakční, rovnováhové, rytmické.

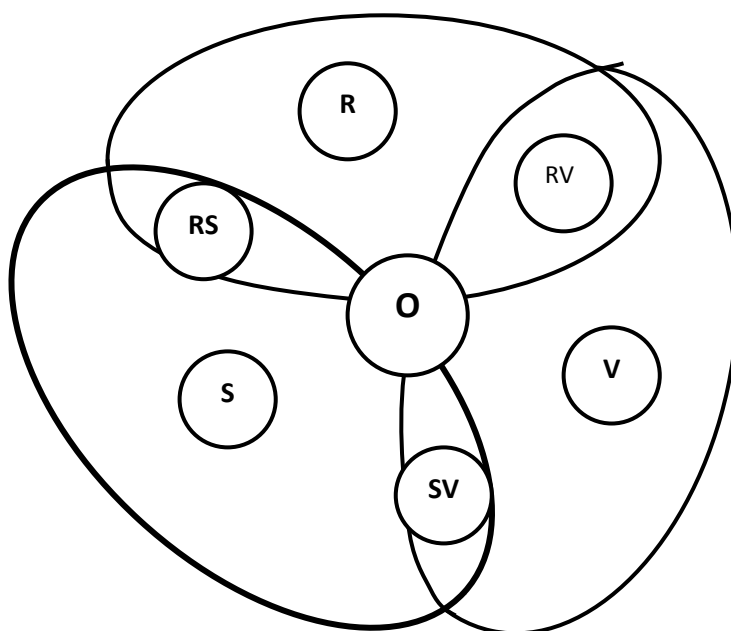
Mezi těmito skupinami stojí schopnosti „hybridní“, kondičně koordinační. Jak uvádí polský profesor Szopa (1995), poněvadž žádný pohyb nemůže existovat bez podkladu

strukturálního, energetického i řídicího, vyznačuje pojmenování jen typ schopnosti, rozložení dominujících akcentů.

Pohybové schopnosti můžeme rozdělit na:

- kondiční
- koordinační

Na obrázku č. 1 popisují Dovalil a Choutka (1991) schéma vztahů mezi pohybovými schopnostmi - jejich vzájemné překrývání.

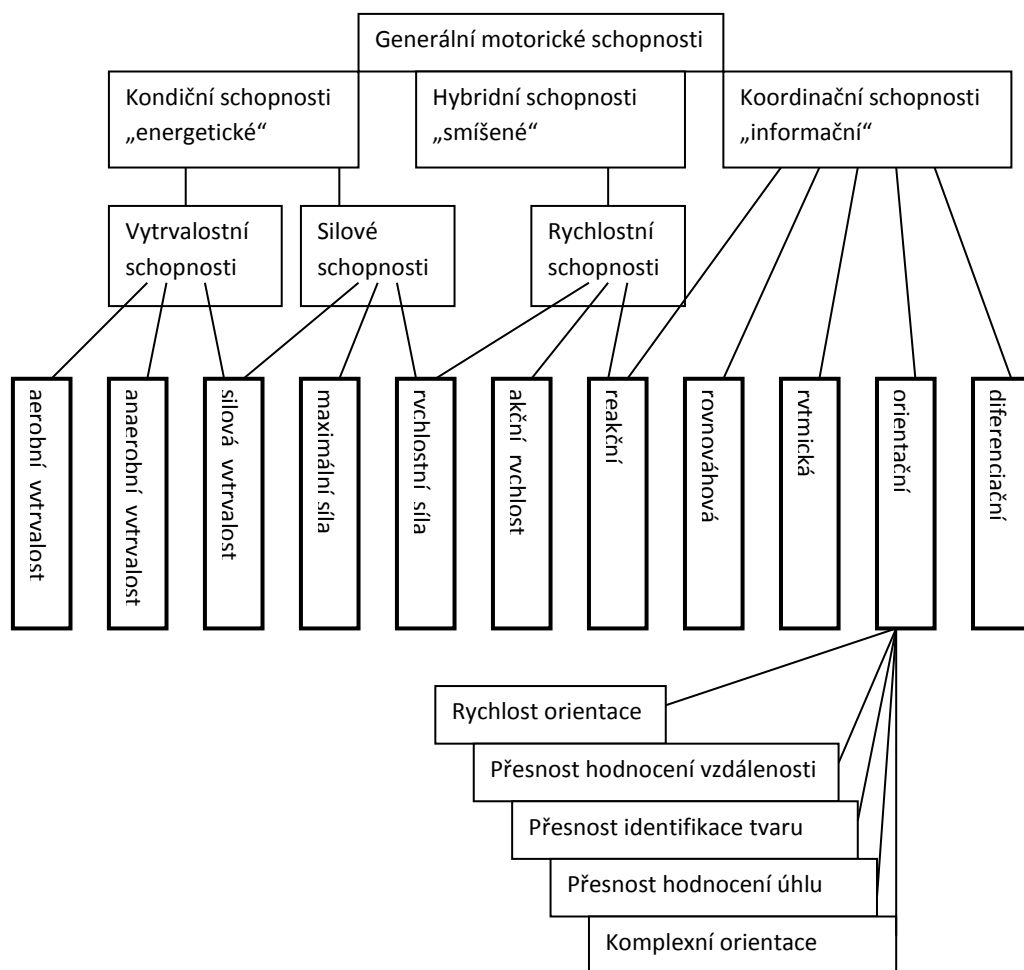


Obr. č. 1: Schéma vztahů mezi pohybovými schopnostmi (Dovalil, Choutka, 1991)

RS – rychlá síla	R – rychlost
RV – rychlostní vytrvalost	V – vytrvalost
SV – silová vytrvalost	S – síla
O - obratnost	

Zde musíme zmínit i pohyblivostní schopnost (flexibilitu), která je rovněž důležitá pro celkový rozvoj, ale našemu schématu se vymyká, neboť se jedná spíše o systém pasivního přenosu energie. Motorické schopnosti lze řadit „vedle sebe“, nicméně dle Měkoty je adekvátnější struktura hierarchická. Na obrázku č. 2 je předložen model, který zahrnuje rovinu „schopností primárních“ (silně orámováno), nadschopností i podschopností (Měkota, 2000).

Hierarchický model motorických schopností (Měkota, 2000)



Obr. č. 2: Hierarchické uspořádání motorických schopností (Měkota, 2000)

„V komplexech silových, rychlostních, vytrvalostních a koordinačních schopností můžeme dále pozorovat vnitřní strukturalizaci a odlišit jednotlivé dílčí schopnosti, které jsou již dosti přesně definovány a nepřímo měřitelné.“ (Dovalil a kol., 2002, s. 25).

3.4.2 Obratnostní schopnosti

Rozvoj obratnostních schopností by měl v tréninku dětí převažovat, protože je to dle Kučery et al. (2011) nejdůležitější pohybová schopnost spolu s rychlostí, protože sami o sobě zvyšují i nárůst síly. Mělo by jít především o všestrannou přípravu a vytvoření co největšího pohybového fondu, který bude sloužit jako zdroj pro další možnosti pohybu. Novým pohybům se učí nejrychleji děti v období 7 až 10 let. Nebojí se provádět nové pohyby, jako jsou např. přemety, přeskoky, salta. Jako vhodnou formu můžeme zařadit obratnostní dráhy, akrobatická cvičení, cvičení na orientaci v prostoru (vhodné jsou trampolíny), cvičení s gymnastickým nářadím apod. Pro rozvoj obratnosti jsou také vhodné sportovní hry (fotbal, házená), cvičení rovnováhy (chůze, běhy se změnami směru, obratnost ve vodě), překonávání překážek. (Kučera et al., 2011)

3.4.3 Rychlostní schopnosti

Perič (2004) doporučuje, rozvíjet rychlostní schopnosti co nejdříve. Jako senzitivní období označuje celé období mladšího školního věku spolu se začátkem puberty a to od 7 do 14 let. Rychlostní schopnosti závisí na rozdíl od silových schopností spíše na věku, než na pohlaví a jsou také nejvíce geneticky podmíněny. (Měkota a Novosad, 2005) Kučera et al. (2011) považují rychlostní schopnosti u dětí jako základ a staví je spolu s obratností nad všechny ostatní schopnosti. V žádném případě nesmíme u dětí klást důraz na speciální rozvoj rychlosti pomocí speciálních cvičení, ale všeobecnou přípravu rozvíjení rychlosti v terénu a v tělocvičně. Nejvhodnější formou pro rozvoj stejně jako u předchozích schopností jsou různé hry a závody, např. štafety proložené obratnostními prvky a různými úkoly, sportovní hry, honičky, slalomový běh, běh pozadu, po čtyřech, skoky na jedné noze, starty z různých pozic. (Kučera et al., 2011)

3.4.4 Vytrvalostní schopnosti

Perič (2004) uvádí, že vytrvalostní schopnosti se dají rozvíjet v podstatě v jakémkoliv věku. Novosad a Měkota (2005) ovšem dodávají, že k největšímu rozvoji ve vytrvalosti dochází v mladším školním věku a také v tomto období nejsou mezi chlapci a dívkami ve vytrvalosti podstatné rozdíly. Kučera et al. (2011) uvádí, že v dětském věku jsou vytrvalostní schopnosti téměř na hranici maximálního vývoje. To znamená, že i v případě, kdy se budeme snažit rozvíjet tuto schopnost, nedojde k výraznému nárůstu VO_{2max} , což je základní ukazatel vytrvalosti. Jako vhodnou vytrvalostní činnost doporučují souvislé

déletrvající aktivity se střídavou intenzitou - střídání úseku s vyšším a nižším tempem, kdy se děti mezi sebou jsou a nejsou schopné bavit. Jako základ rozvoje vytrvalostních schopností je běh, který však není u dětí příliš oblíbený pro jeho monotónnost. Proto je vhodné dětem běh různě obohacovat. Děti můžou běžet a mezi to jim zařadíme hry, šplh, překonávání překážek apod. - střídá se zde nižší a vyšší intenzita. Můžeme zařadit také sportovní hry, jako je fotbal a házená a říci dětem, že se při nich nesmí zastavit. Pokud se dítě zastaví, udělíme mu speciální úkol. Děti jsou tak v neustálém pohybu. Do rozvoje vytrvalosti můžeme zařadit i celodenní turistiku nebo cyklistiku, což je podle mého názoru výborný nápad. Děti budou mít radost z výletu, a pokud si s nimi zahrajeme cestou ještě různé hry, budou se bavit a zároveň pohybovat.

3.4.5 Silové schopnosti

Silové schopnosti jsou dány především produkcí pohlavních a růstových hormonů, které ovlivňují rozvoj síly. Proto je senzitivní období pro rozvoj síly poněkud později. U dívek je to v posledních letech mladšího školního věku a to mezi 10. - 13. rokem. U chlapců již nespadá do období mladšího školního věku, ale je to déle mezi 13. - 15. rokem. (Perič, 2004) Také dle Měkoty a Novosada (2005) musí být rozvoj síly přizpůsoben věku a pohlaví. Autoři uvádí, že v rozmezí 8-11 let jsou již kosti dostatečně vyvinuty. Ovšem nadměrné zatěžování v období růstu tělesné výšky (11-13 let), kdy dochází k přestavbě kostní architektury, by mohlo způsobit nežádoucí změny kosterního systému. Na rozdíl od Periče (2004) uvádí Měkota a Novosad (2005) jako nejvhodnější období pro rozvoj svalové síly až konec puberty a adolescenci, kdy je ukončený vývoj dlouhých kostí. Maximální síla velké svalové skupiny je u hochů v 6 letech pouhých 13 %, u dívek 20 % svého životního maxima, kterého se dosahuje cca ve 20-30 letech. (Měkota a Novosad, 2005) U dětí není vhodné přehnané rozvíjení síly. Doporučuje se posilování formou úpolových her, jako je přetahování, přetlačování, kohoutí zápasy, rugby, anebo cvičení v nepřírodném (ztíženém) prostředí - běh ve vodě, v písku, do kopce. Pro rozvoj výbušné síly můžeme zařadit házení, skoky do výšky a do dálky. Posilování v posilovně můžeme nahradit jinou zábavnější formou - šplh na laně, na tyči, ručkování, cviky na kruzích, žebřinách, cvičením v přírodě - přenášení polen, kamenů. Při posilování musíme dbát na správné provedení a minimalizovat zatížení páteře. (Perič, 2004) Abychom přispěli k rozvoji všech těchto uvedených pohybových schopností, pokusíme se v následující kapitole nastínit možnosti pohybových aktivit a her, které by děti bavily a přispěly tak i ke zvýšení pohybové aktivity.

3.4.6 Souhrn ke struktuře motorických schopností

Většina českých i zahraničních autorů se shoduje v členění motorických schopností na kondiční a koordinační. Mezi kondiční schopnosti, které jsou chápány jako energeticky (popř. i morfologicky) podmíněné, jsou jednoznačně řazeny schopnosti silové a vytrvalostní, na zařazení rychlostních schopností jsou vzhledem k výrazné koordinační podmíněnosti různé názory. V dalším textu budeme užívat členění motorických schopností na kondiční a koordinační s přesahem rychlostních schopností do obou oblastí.

3.5 POHYBOVÉ DOVEDNOSTI

Motorické (pohybové) dovednosti lze dle Čelikovského (1990) definovat jako učením získaný předpoklad správně, rychle a úsporně řešit určitý pohybový úkol a dále se zmiňuje, že „*Pojmem motorická dovednost rozumíme nejvyšší úroveň integrace vnitřních vlastností podmiňující techniku pohybové činnosti vzhledem k zadanému pohybovému úkolu. Motorická dovednost je podmíněna stavem motorických schopností a je s nimi v dialektickém vztahu.*“ (Čelikovský, 1990, s. 80)

„*Učením získané předpoklady sportovce správně, účelně, efektivně a úsporně řešit pohybové úkoly. Dovednost je komplexem, který se týká nejen motoriky člověka, ale uplatňuje se zde i psychika a fyziologické funkce. Dovednosti jsou specifické podle sportů.*“ (Dovalil, 2008, s. 145)

Měkota (2005) uvádí, že pohybová dovednost je motorickým učením a opakováním získaná pohotovost (způsobilost, připravenost) k pohybové činnosti k řešení pohybového úkolu a dosažení úspěšného výsledku.

Snabel a Thies (1993) říkají, že se jedná o prostřednictvím učebních a cvičebních postupů na základě motorických schopností vytvořená, značně automatizovaná komponenta motorické činnosti.

Schmidt (2003) píše, že způsobilost vyprodukovat určitý finální výsledek s maximem jistoty, minimem energie a minimem času.

Pod pojmem dovednost si lze obecně představit nějakou značně automaticky prováděnou složku uvědomělé lidské činnosti, která se vytváří především prostřednictvím pohybových cvičení. Ve sportu se uplatňují motorické dovednosti, které vznikají modifikací tzv. základních dovedností (běh, hod, skok atd.), jejich názvy se potom odvozují od motorických činností (běžecká dovednost, dovednost házet atd.).

3.5.1 Struktura motorických dovedností

Vzhledem k velkému počtu a rozmanitosti motorických dovedností lze uplatnit celou řadu hledisek pro jejich třídění.

1. Z hlediska druhu pohybové činnosti

- základní
- pracovní
- sportovní aj.

2. Z hlediska prostorového rozsahu pohybů

- jemné (zajišťované malými svalovými skupinami, např. manipulační pohyby s míčem, střelba)
- hrubé (zajišťované koordinací velkých svalových skupin, např. horolezectví, lyžování)

3. Z hlediska jednotlivých sportovních odvětví

- herní
- gymnastické
- plavecké a další

Někteří zahraniční autoři členění motorické dovednosti na:

- elementární
(jsou to základní motorické procesy a funkce potřebné pro jednoduché pohybové činnosti: např. chůze, běh, skákání, balancování, zdvihání, nošení, tažení, posouvání, věšení, podpírání, šplhání, válení, kutálení, házení a chytání)
- komplexní (sportovně specifické) dovednosti
(jsou budovány na základě elementárních pohybových dovedností a patří sem např. plavecké techniky, gymnastické pohybové struktury, herní techniky, techniky lyžařské, tenisové atd.)

Další možnosti, jak členit pohybové dovednosti uvádím níže.

Podle časového průběhu

- diskrétní (jednoduché), v nichž je patrný začátek a konec, jsou zpravidla krátkodobé a acyklické (smeč, golfový úder)
- sériové (kombinované) představující řetěz navazujících dovedností různého typu (acyklických i cyklických), např. skok daleký, akrobatická sestava ve sportovní gymnastice
- kontinuální, charakteristické rytmickou návazností opakujících se cyklů (chůze, běh, jízda na kole, plavání)

Podle podmínek vnějšího prostředí

- uzavřené, je-li prostředí stabilní, bez rušivých vnějších vlivů, cvičenec si sám určuje začátek a konec (sportovní gymnastika)
- otevřené, proměnlivé prostředí, působení výrazných rušivých vlivů; úspěšné provedení pohybových dovedností je podmíněno značnou mírou její variability tj. regulací pohybu ve smyslu reakce na změny v čase a prostoru, cvičenec reaguje na soupeře nebo měnící se podmínky (úpoly, sportovní hry)

3.5.2 Souhrn

Problematika taxonomie motorických dovedností je značně různorodá, je používána celá řada kritérií pro jejich členění. Obecně je přijímáno členění na elementární a komplexní (sportovně specifické) motorické dovednosti, popřípadě členění podle jednotlivých sportovních odvětví. (<http://tv4.ktv-plzen.cz/senzomotoricke-uceni/pohybove-dovednosti.html>, 9. 10.2015)

3.5.3 Vztah mezi pohybovými schopnostmi a pohybovými dovednostmi

Porovnání rozdílů mezi pohybovou schopností a dovedností uvádí následující obrázek.

Vymezení	M. schopnost	M. dovednost
	Částečně geneticky podmíněný (obecný) předpoklad	Učením získaná (specifická) pohotovost k
	<ul style="list-style-type: none"> - pohybové činnosti (řešení pohybového úkolu) - potencionální dispozice k efektivnímu vykonávání činnosti a dosahování výkonu 	
Rozlišení	<ul style="list-style-type: none"> - týká se rozsahu kapacity - částečně vrozená - generalizovaná - relativně stabilní a trvalá - podkládá mnoho různých dovedností a činností - počet omezený 	<ul style="list-style-type: none"> - týká se využití kapacity - vytvořená praxí - úkolově specifická - snadněji modifikovatelná praxí - závislá na několika schopnostech - počet nevyčísitelný
Příklady	s. silové, rovnováhové ...	d. smečovat, řídit auto...
Základní rozdělení	kondiční - koordinační	otevřené - zavřené
Proces rozvoje	trénink (tělesná příprava)	nácvik, výcvik (technická příprava)
Cizojazyčné ekvivalenty	ability, Fähigkeit, sposobnosť, schopnosť	Skill, Fertigkeit, umenie, zručnosť

Obrázekč.3:Motorická schopnost versus motorická dovednost (Měkota a Novosad, 2005)

Vztah mezi pohybovými schopnostmi a dovednostmi je dynamický a má charakter vzájemného podmiňování a ovlivňování. Pohybový potenciál člověka, který je daný úrovní

jeho pohybových schopností se účinně realizuje ve formě pohybových dovedností a návyků. Pohybové dovednosti jsou tedy definovány jako účelné způsoby realizace pohybových schopností. Osvojení pohybových dovedností i rozvoj pohybových schopností má reflexní podstatu, a proto je řízeno všemi zákonitostmi podmíněných reflexů. Aby mohl být jakýkoli pohyb osvojen, musí dojít k učení se tomuto pohybu. Tento proces se nazývá motorické učení.

(<http://telesna-vychova.studentske.eu/2007/11/7-motorick-schopnosti-dovednosti.html>,
9. 10. 2015)

3.6 MOTORICKÉ UČENÍ

Zahrnuje velmi širokou oblast lidské činnosti a svými výsledky sehrává velmi důležitou roli v ontogenezi člověka. Protože hlavním mechanismem jejich zvládnutí je tzv. imprinting- vtisknutí/ nápodoba. Později se učíme dovednostem komunikačním - psaní, čtení, pozorování. Zlepšení, zvýšení úrovně poznatků o motorickém učení, ovlivňuje pozitivně vyučovací praxi, obrazně řečeno od mateřských škol po školy vysoké. Definice motorického učení je více, ale mezi autory nejsou v jeho vymezení větší rozdíly. Proto můžeme říci, že motorické učení je dlouhodobá změna v pohybovém chování, která je výsledkem praxe nebo zkušeností a je zaznamenaná retencí (pamětním uchováním), (Oxendine, 1984; Cratty 1973).

Je specifická forma učení charakterizovaná zejména osvojováním pohybových dovedností, přičemž jsou osvojovány i vědomosti o pohybové činnosti a rozvíjeny pohybové schopnosti. Hlavním výsledkem motorického učení jsou pohybové dovednosti, pohybové činnosti.

Senzomotorické učení probíhá ve třech etapách:

1. Seznámení se s činností - činnost, která má být osvojena s podmínkami efektivního vykonávání.
2. Procvičování činnosti v celku a zvlášť určitých náročných složek.
3. Kontrola učení.

Na začátku si jedinec vytvoří zrakovou představu a opakováním ji naplňuje, poté, co se mu to zdaří, může dojít k zmechanizování činnosti.

3.6.1 Druhy senzomotorického učení

V didaktickém procesu existuje 5 odlišných způsobů motorického učení.

Imitační učení

Jedná se o cvičení napodobením daného (většinou obrazového) vzoru. Imitační učení patří k nejvíce vyskytovaným druhům, které se při nácviku dovedností využívají především u začátečníků a u cvičení, která vyžadují přesnost. Velké opodstatnění má i u složitých cvičení náročných na abstraktní myšlení. Představa pohybu se vytváří výhradně přes zrakový analyzátor, proto je velmi důležité správné předvedení ukázky. Mnohonásobným procvičováním (opakováním) se uskutečňuje fixace dovedností. Imitační učení vyplývá z principu nápodoby, dítě se učí od rodičů - jejich chování i názory.

Uplatňuje se tendence získat co nejvíce odměn a vyhnout se trestu. Průběhem se zpevňované reakce rozvíjejí, zatímco nezpevňované zanikají. S rostoucím věkem roste počet modelů chování.

Instrukční cvičení

Jedná se o cvičení podle slovního návodu. Představa a smyšlení pohybu je dána pomocí slovních pokynů - instrukcí. Před prvními pokusy musí jedinec obsah instrukce řádně analyzovat a zpracovat. Nezbytná je znalost jednotlivých poznatků a nácviků, která dopomůže jedinci činnost vykonávat. Toto cvičení se aplikuje především při nácviku obtížnějších pohybových struktur u dětí s již částečně rozvinutým abstraktním učením (probíhá mezi 10 a 11 rokem a výše).

Při výuce TV na 1. stupni ZŠ nejčastěji využíváme kombinaci instrukčního a imitačního učení - přesná ukázka je současně doplněna slovním popisem.

Problémové učení

Cvičení probíhající na základě řešení úkolu. Problémové učení patří k velice náročným a složitým druhům učení. Nezbytnou složkou je samostatnost a tvořivost. Každému praktickému výskytu pokusu předchází myšlenková analýza vzniklé problémové situace, završená formulováním hypotézy - což má za příčinu předpoklad jejího možného řešení. Myšlenková analýza je následně v praktické činnosti kontrolována a podle povahy průběžného (nebo i finálního) výsledku je buď přijata, nebo zamítnuta. Jedinec postupuje při řešení problémů, buď za pomoci učitele, nebo zcela samostatně.

Zpětnovazební učení

Má svůj základ v metodě pokusu a omylu, kdy se cvičenec dozví výsledek po skončení pokusu a to většinou od pedagoga. Systematickým využíváním zpětnovazebních informací se proces učení nejen urychluje, ale i zkvalitňuje. Je to způsobeno sumací informací vnějších (od pedagoga) a vnitřních (kinestetických), které umožňují cvičenci okamžitě zhodnotit výsledky jeho pokusu a učinit příslušné korekce. Zpětnovazební informace mohou být získány pomocí videozáznamu, což se využívá především ve sportovní praxi.

Tři druhy zpětné vazby

- cvičenec sám sobě dává zpětnou vazbu na základě kinestetického vnímání - nejdelší proces učení
- zpětnou vazbu dává jiná osoba - neodborník (kamarád, rodič)

- zpětnou vazbu dává jiná osoba - odborník, expert (učitel TV, trenér, cvičitel) - odborník odhalí chybu, zjistí příčinu a hned zadá průpravnou činnost na odstranění chybného provedení - nejrychlejší proces senzomotorického učení.

Ideomotorické učení

Učení se pohybu i ve svých představách. Teoretická podstata učení vyplývá z efektu, že kinestetické buňky v centrálním nervovém systému mohou být drážděny nejen periferně (aktivním pohybem), ale i centrálně (představou pohybu). Centrální podráždění vyplývá především evokováním slova, pojmu (vysloveným učitelem), nebo si ho může žák vybavit tím, že si promýšlí a představuje nacvičovaný pohyb (pohybovou dovednost). Náročnost ideometrického (nebo ideomotorické) učení má za následek abstraktní myšlení a přiměřenou koncentraci. Praktické cvičení nemůže plně nahradit cvičení v představách, ale může být vhodným doplňkem. (<http://tv4.ktv-plzen.cz/senzomotoricke-uceni/druhy-senzomotorickeho-uceni.html>, 10. 10. 2015)

3.6.2 Fáze motorického učení

Senzomotorické učení probíhá ve čtyřech fázích, kdy poslední - čtvrtá fáze bývá spojována s vrcholovými sportovci. Při výuce pohybových dovedností na 1. stupni základních škol se žáci nachází v první, druhé a u jednodušších dovedností ve třetí fázi senzomotorického učení.

Fáze	Znaky	Úroveň dovednosti	Vnější projev	Proces v CNS	Mentální aktivita
1.	počáteční seznámení, instrukce, motivace	nízká	generalizace	iradiace	vysoká
2.	zpevnění, zpětná aferentace, slovní kontrola	střední	diferenciace	koncentrace	střední
3.	zdokonalování, retence, koordinace	vysoká	automatizace	stabilizace	nízká
4.	transfer, integrace, anticipace, výkon	sportovní mistrovství	tvořivá koordinace	tvořivá asociace	vysoká

Obrázek č. 4 Charakteristika fází motorického učení (Vilímová, 2002)

1. Fáze - generalizace

V této fázi se žáci seznamují s pohybovým úkolem a pokouší se vytvořit představu o nacvičované činnosti. To se děje prostřednictvím širokého proudu zrakových, sluchových, polohových, pohybových a dalších informací, podávaných výkladem, obrazem, ukázkou. Žák tyto informace vnímá a zpracovává v určitý celek, v představu, snaží se pochopit jeho obsah a formulovat pro sebe úkol. Vnímané informace kontroluje se svými zkušenostmi a možnostmi. Přijetím úkolu se vyvolává motivace zaměřená k řešení dané situace. Toto úsilí vyúsťuje v pokusy o provedení pohybové činnosti.

První pokusy jsou zpravidla neuspořádané, což je důsledek iradiace, tj. skutečnosti, že podněty dopadající na mozkovou kůru vyvolávají vzruchy, které aktivují svalovou činnost v daleko širším okruhu než je žádoucí. V důsledku toho vznikají nadbytečné pohyby - souhyby, které současně způsobují vyšší energetickou náročnost pohybu. Zpětné informace o této situaci vedou v dalších pokusech ke zpřesňování představy a k postupnému odstraňování hlavních chyb. Ve fyziologické rovině jde o proces vytváření a zpevňování podmíněných reflexů a o jejich optimální uspořádání.

Dalším systematickým opakováním se promyšleně zlepšuje mezisvalová spolupráce a tím se vytvářejí předpoklady ke zvládnutí dané činnosti v její hrubé struktuře. Tento proces vyžaduje vytváření příznivých organizačních podmínek a volbu vhodných prostředků a metod. Dílčí úspěchy žáka se příznivě odráží v pocitech jeho uspokojení, což je zdrojem jeho další motivace. Hlavním úkolem této fáze učení je provedení osvojované pohybové činnosti jako celku a její zvládnutí v hrubé koordinační struktuře.

2. Fáze - diferenciaci

V této fázi pokračuje proces učení zdokonalováním všech stránek pohybových dovedností. Hlavní metodou je mnohonásobné opakování základní struktury dovednosti, jejímž cílem je zpevňování neurofyziologického mechanismu. Do popředí vystupuje funkce zpětných vazeb, které zprostředkovávají informace mezi průběhem pohybu a zpřesňováním původní představy, tedy proces diferenciaci, jenž je podstatou regulace pohybu. Zpevňování pohybového stereotypu probíhá záměrně v mírně proměnlivých podmínkách.

V této fázi se zkvalitňují psychické procesy v tom smyslu, že se začínají uplatňovat vzorce řešení, asociační spojení mezi nimi a také se rozvíjejí schopnosti reprodukovat a tvořit. Verbalizace těchto procesů stoupá, formuluje se také vliv emocí, souvisejících s aktivací organismu k budoucím výkonům. Rovněž souhra s činnostmi vnitřních orgánů (zvláště s energetickým zajišťováním činnosti) se posiluje.

Vnější projevy osvojovaných pohybových činností se stávají koordinovanějším jejich průběh plynulejší a jejich parametry (časové, prostorové, dynamické) se stabilizují. Vysoká úroveň jemné pohybové koordinace a stabilizace v provedení pohybových dovedností jsou hlavními kritérii této fáze.

3. Fáze - automatizace

Třetí fáze je charakterizována snahou provádět pohybovou činnost přesně a bezchybně v proměnlivých podmínkách, v nichž působí rušivé vlivy.

Předpokladem je dokonalé zpevnění struktury pohybového stereotypu, kdy řízení pohybu přechází na nižší úroveň nervové soustavy a vědomá kontrola je spíše povšechná než detailní. Tohoto stavu se docílí mnohonásobným opakováním cvičení v nejrůznějších obměnách, v různých vzájemných kombinacích a v proměnlivém prostředí. Za takových podmínek se kvantitativní a kvalitativní stránky pohybových struktur integrují v jediný celek, který je stabilizován, čímž se zvyšuje i jeho odolnost.

Charakteristickou metodou zpevňování v této fázi učení je zatěžování tj. opakování cvičení. Tímto způsobem se zdokonaluje přesné provedení pohybu se současným rozvojem funkcí vnitřních orgánů, při čemž se v řízení výrazně uplatňují volní vlastnosti, intelektové schopnosti a osobnostní vlastnosti. Komplexnost zpevňování je tedy významným znakem učení v této fázi.

Automatizace pohybových dovedností jako celku je konečným cílem učení v těch činnostech, které jsou standardní a provádějí se v neměnných podmínkách. V jiných pohybových činnostech, prováděných v proměnlivých podmínkách za přítomnosti rušivých vlivů je třeba cílevědomě rozšiřovat variabilitu jejich provedení. V každém případě však automatizace znamená vysokou účinnost a efektivitu jedince v jeho pohybovém chování.

V některých případech, v nichž se osvojené pohybové dovednosti realizují ve značně proměnlivých podmínkách, učení pokračuje.

4. Fáze - kreativní

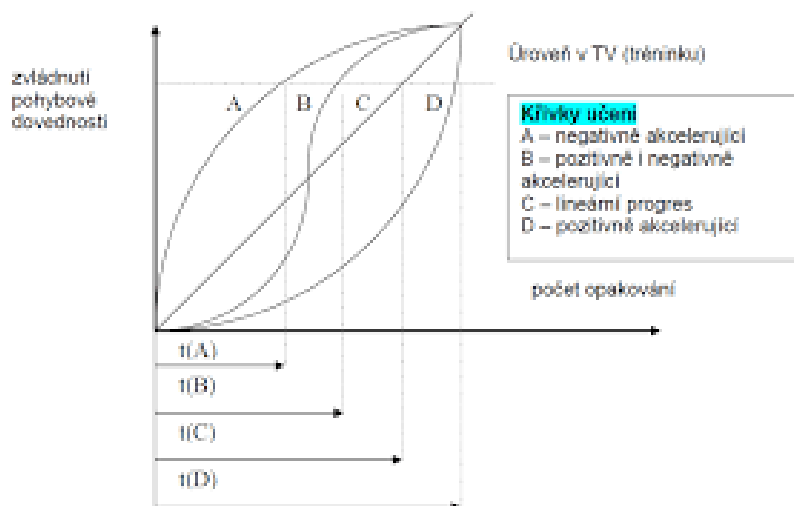
Jde především o takové pohybové dovednosti, jejichž efektivní uplatnění je většinou spojeno s aktivitou partnerů a soupeřů, např. pohybové a sportovní hry, úpolové sporty, vrcholové prvky ve sportovní gymnastice nebo krasobruslení. K těmto situacím dochází často v soutěžních podmínkách případně i v mimořádných (např. klimatických) podmínkách učení. Tyto situace jsou typické pro sportovní činnosti vysoké úrovně.

Pohybové dovednosti, které se v těchto situacích uplatňují, se projevují v nových vyšších kvalitách, tj. musí být dostatečně přizpůsobivé, schopné vzájemně se spojovat a kombinovat s ostatními naučenými dovednostmi, případně vytvářet zcela nové, originální struktury, odpovídající záměrům pohybového jednání. Předpokladem těchto kvalit je vysoká plastičnost (variabilita) osvojených dovednostních struktur a dále ještě schopnost pohotově regulovat jejich řízení. Právě tato posledně jmenovaná schopnost je podmíněna mimořádnou aktivitou psychických procesů, v nichž se prostřednictvím zásahů vůle v řízení pohybových dovedností uplatňují vědomosti, zkušenosti, schopnosti a osobnostní vlastnosti jedince. Tím tyto procesy s předvídaním dalšího vývoje dávají pohybovým dovednostem novou úroveň, charakteristickou pro jejich tvůrčí uplatnění. Jejich odolnost je vysoká, trvanlivost dlouhodobá (často celoživotní) a také relativně snadno obnovitelná. Tato čtvrtá fáze motorického učení, svým obsahem velmi složitá a dosud jen málo teoreticky objasněná, se označuje jako fáze tvořivé asociace a bývá v praxi spojována především s talentovými předpoklady jedinců. (<http://tv4.ktv-plzen.cz/senzomotoricke-uceni/faze.html>, 10. 10. 2015)

3.6.3 Průběh senzomotorického učení

Křivky učení

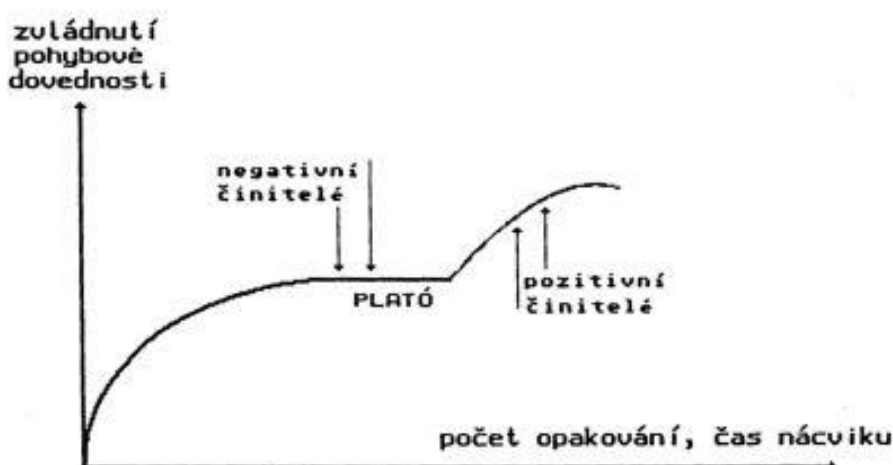
Osvojování pohybových dovedností neprobíhá vždy přímočaře (lineárně). Vztah mezi počtem opakování, časem věnovaným učení a zdokonalováním pohybových dovedností je většinou složitější. Průběh osvojování pohybových dovedností ilustrují tzv. křivky učení. Křivka učení je grafickým vyjádřením vztahu mezi počtem cvičebních lekcí, či dobou nácviku a úrovní zvládnutí pohybových dovedností. (Obrázek č. 5 Křivky učení)



Obrázek č. 5: Křivky učení

Skutečná křivka učení, kterou bychom chtěli sestrojit podle skutečných hodnot vyučovacího procesu, však nebude mít hladký průběh a může být odlišná. Na ose x obr. 5 vidíme, že různé pohybové dovednosti mají vzhledem k úrovni, jež může být obvykle ve školní TV dosažena, i rozdílnou dobu potřebnou pro své zvládnutí.

Nerovnoměrnosti v křivce učení, kdy s počtem učebních lekcí prakticky nedochází k žádnému pokroku v učení, se označuje jako plató učení či plató efekt (viz. obr. č. 6 Plató efekt v křivce SMU).



Obrázek č. 6: Plató efekt

Průběh učení, tak jak je vyjádřen pomocí křivek, ovlivňuje mnoho činitelů senzomotorického učení. Činitelé SMU působí nejen na průběh nácviku, ale i jeho konečné výsledky. Každý činitel může působit pozitivně nebo i negativně. Působení všech činitelů v průběhu učení se odráží v křivce. Pozitivní činitelé tlačí křivku učení vzhůru (akcelerace v učení), negativní činitelé ji naopak stlačují dolů. Učení stagnuje tak, jak to vidíme v případě plato efektu.

Realizace učení je dále závislá na:

- podmínkách, které jsou nezbytné pro učícího žáka
- předpokladech, kterými disponuje učitel
- proměnlivost v obsahu a struktuře učiva
- dalších vnějších vlivech, za kterých vyučovací proces probíhá

<http://tv4.ktv-plzen.cz/senzomotoricke-uceni/prubeh.html>, 10. 10. 2015)

3.6.4 Činitelé senzomotorického učení

Z didaktického hlediska považujeme v senzomotorickém učení za významné tyto činitele:

1. motivaci
2. schopnosti
3. stimulaci
4. percepci DP
5. motorickou reakci a její korekci
6. zpevňování
7. retenci
8. integraci a transfer

(http://www.upol.cz/fileadmin/user_upload/FTKdokumenty/Katedra_kinantropologie/15motorickeuceni.pdf- Učení, 26. 7. 2015)

1. Motivace

Základní předpoklad pro efektivní vyučovací proces. Základním motivačním elementem jsou potřeby - organické (mají biologický základ), anorganické (sociogenní).

Potřeba pohybu - potřeba vrozená, organická, která má v průběhu vývoje různou intenzitu (v mladším školním věku je velmi silná), věkem, se snižuje. Průběh motorického učení usnadňuje.

Potřeba odpočinku - organická potřeba, působí na průběh MU tlumivě.

Potřeba změny a opakování- organická potřeba, v různých úsecích motorického učení činitel facilitací - zrychlující, někdy jako faktor inhibiční (zpomalující).

Potřeba bezpečí, uznání, seberealizace apod. - potřeby anorganické, sociogenního charakteru - sehrávají v procesu MU důležitou roli.

Motivy

Motiv vzniká vždy jako výsledek působení potřeby. Hovoříme o vnitřní potřebě, která se na popud vnějšího prostředí realizuje. Např. žákovi nestačí 2 hod. TV ve škole. Má vnitřní potřebu cvičit více. Má-li příležitost - kroužek TV, oddíl - realizuje svou potřebu.

Zájmy

Motivační struktury konkrétní povahy. Jestliže se žáci učí se zájmem má SMU vyšší kvalitu a trvanlivost (těší se na TV). Jestliže je žák přinucen rodiči, učiteli vykonávat činnost, o kterou nemá zájem, hovoříme o negativní motivaci, což je tlumivá složka MU.

2. Schopnosti

V průběhu motorického učení hrají důležitou roli schopnosti

- pohybové
- senzomotorické
- intelektové
- sociální

Pohybové schopnosti

Pro realizaci pohybových dovedností je třeba určitá úroveň pohybových schopností (např. při nízké úrovni síly břišního svalstva a paží nelze provést výmyk). Požadavek na určitý rozvoj pohybových schopností před nácvikem pohybových dovedností není vždy stejný. Např. sportovní hry a sportovní gymnastika (nároky na silové schopnosti). Mezi pohybovými schopnostmi a pohybovými dovednostmi existují těsné i volnější závislosti, které musíme zohlednit při výběru průpravná a posilovací cvičení.

Senzomotorické schopnosti

Vztahují se k vnímání, pohybovým projevům člověka i jejich vzájemné koordinaci. Uplatňují se především v nácviku pohybu.

Intelektové schopnosti

Pohybový intelekt, rychlá řešení vzniklých situací, nová řešení. Vztah mezi obecnou inteligencí a pohybovým intelektem nebyl dosud spolehlivě prokázán.

Sociální schopnosti

Působí příznivě v citlivosti, vnímavosti a komunikaci – vztahy mezi jedinci, v družstvu, třídě.

3. Stimulace

Zahrnuje další dynamické procesy: emoce a vůli.

Emoce - hrají závažnou roli v psychice žáka, v hodnocení sebe samotného i okolního dění v nácviku. Vliv kvality emocí na průběh motorického učení je složitý. Jen velmi obecně lze říci, že emoce astenické (např. strach, smutek) budou působit tlumivě a emoce stenické (např. radost, hněv) budivě na průběh motorického učení.

Vůle - hraje důležitou roli pak při překonávání vzniklých překážek a sebeovládání. Volní procesy mají úzký vztah k aspiracím - schopnosti stanovit si optimální cíle v učení, jejichž splnění je spjato se soustavným překonáváním překážek endogenního (únava, bolest, monotónnost aj.) i exogenního charakteru (rušivé prostředí, materiální podmínky atd.).

Účinný stimulační vliv na senzomotorické učení má skupina (třída) - ve skupině se žáci učí lépe a rychleji.

4. Percepce a prezentace úkolu

Percepce - vytvoření představy o pohybové dovednosti.

Prezentace - jakým způsobem vytvoříme představu o pohybové dovednosti. Představa musí být co nejpřesnější. K dokonalému pochopení dovednosti je zapotřebí, aby byla zapojena poznávací a myšlenková činnost žáka - kognitivní procesy. V žádném případě by neměla být prezentace pohybových dovedností žáky chápána neurčitě, jenom jako nějaký pohyb, který je třeba napodobit. Žák musí o povaze pohybu přemýšlet. Čím je pohybový úkol složitější, tím je vytvoření správné pohybové představy obtížnější.

5. Motorická reakce a její korekce

Realizace pohybové představy -pohybové zvládnutí dovednosti. Jedním z hlavních předpokladů správného provedení je regulace pohybu - důležitým činitelem jsou zpětné vazby - vnější a vnitřní.

Vnější zpětná vazba (informace předává učitel) zajišťuje korekci v prvních pokusech, současně se jí doplňuje pohybová představa žáka. Dosavadní teoretická představa se konkretizuje v časoprostorové vztahy mezi dílčími pohybovými články - tuto regulaci si uvědomujeme. Dominantní roli ve vnějším zpětnovazebním okruhu hraje zrak.

Vlivem několikanásobného opakování dochází k vytvoření vnitřního zpětnovazebního okruhu, který začne přebírat rozhodující roli v regulaci pohybu - pohybová dovednost se stabilizuje - tuto regulaci si již zcela neuvědomujeme.

Pouze správné, bezchybné opakování vede kvalitní vnitřní regulaci ke správné pohybové dovednosti. Zautomatizované chybné provedení, nepřesná představa pohybu vedou k chybnému osvojení pohybové dovednosti. Přeučování pohybové dovednosti je podstatně obtížnější než tvorba pohybové dovednosti nové.

Činnost učitele - zpětnovazební informace

Učitel provádí zásahy především do vnějšího okruhu regulace pohybu žáka - důsledností v opravování chybného provedení, upřesňování pohybové představy, korekcí hrubých chyb, metodické pokyny jak chybu odstranit.

Korekce – opravování chyb:

Verbální

- korekce průběžná - v průběhu cviku
- korekce výsledková - po skončení cviku

Taktilní - metoda pasivního pohybu

Žák získává o kvalitě svého pohybu dvojí informaci:

- vlastní - na základě svých smyslů (zpětná vazba)
- zprostředkovanou - podává učitel

Žák informaci od učitele myšlenkově zpracovává, srovnává ji se svou vlastní a provádí v pohybu nezbytné korekce - v počátečních fázích musí žák přemýšlet - učitel pozorně sleduje první pokusy žáků.

Předvídání chyb - metodické postupy jak chyby odstraňovat.

6. Zpevňování

Zpevňování - udržení učebního procesu ve vhodné úrovni - zamezení monotónnosti, stereotypnosti při opakování. Využíváme různé tradiční i netradiční náčiní, různé formy práce, postupy, metody atd. Pohybové dovednosti, které nacvičujeme ve více vyučovacích jednotkách rozvrhnout časově tak, aby přestávky mezi jednotlivými vyučovacími jednotkami nevedly k zapomínání. V počátečních etapách nácviku opakovat častěji.

7. Retence

Uchování si v paměti naučené dovednosti, jejich aktivní použití v životních situacích. Pohybové dovednosti se pamatují lépe než vědomosti verbální. Dobře naučená pohybová dovednost se zapomíná pomaleji (křivka zapomínání).

Pamětní útlumy:

- retroaktivní útlum - dochází k němu, když bezprostředně po učení jedné pohybové dovednosti následuje nácvik pohybové dovednosti druhé
- proaktivní útlum - nácvik druhé dovednosti je rušen výsledky naučené pohybové dovednosti první
- asociativní útlum - žák je veden k tomu, aby v určité situaci uplatnil naučenou pohybovou dovednost - vytvoří se asociační spoj, který zabraňuje uplatnění jiné dovednosti v této situaci. Např. herní situace, sestavy ve sportovní gymnastice apod.

8. Integrace a transfer

Integrace - spojování, slučování. Naučené izolované pohybové dovednosti integrujeme do spojitých celků, které by měly přinést větší efekt učení. Např. herní dovednost a hra se zjednodušenými pravidly, akrobatické prvky a gymnastické sestavy.

Transfer - přenos jedné pohybové dovednosti k zvládnutí jiné pohybové dovednosti. Např. driblink v košíkové a driblink v házené, kotoul vpřed, vzad a úpoly, převaly. Využití poznatků integrace a transferu při plánování. Učitel ukončí nácvik až tehdy, když je dosaženo stanovených cílů. Někdy dokonalé zvládnutí méně znamená více. (<http://tv4.ktv-plzen.cz/senzomotoricke-uceni/cinitele.html>, 10. 10. 2015)

Obtížnost pohybového úkolu ovlivňuje rychlost nácviku sportovní dovednosti. Obtížnost lze vyjádřit počtem opakování nezbytných k dosažení určité úrovně sportovní dovednosti. Složitost je dána četností možných řešení. Každý jedinec se učí jinou rychlostí. Dáme-li do souvislosti počet opakování učené dovednosti a její kvalitu, pak dostáváme různé křivky akcelerující pozitivně či negativně (Bedřich, 2006).

3.7 PREZENTACE VYBÍJENÉ - HISTORIE, CHARAKTERISTIKA

Vybíjená je dětská míčová hra, při které se hráči snaží zasáhnout ve vytyčeném prostoru soupeře míčem a vyřadit ho tak ze hry (vybít). (www.wikipedia.cz, 9. 8. 2015)

Vytyčená herní plocha má rozměry 18x9 metrů, rozdělená na poloviny, ohraničená postranními a zadními čarami. Hraje se s míčem na vybíjenou. (www.wikipedia.cz, 9. 8. 2015)

Obvykle proti sobě hrají dvě družstva, z nichž každé obsadí polovinu hrací plochy. Každé družstvo má kapitána, ten se postaví do zázemí za soupeřovu polovinu. Na začátku hry se losem určí, kdo má míč. Míč musí být nabitý, tzn., že hráč musí nejprve chytit míč hozený jiným hráčem, teprve pak může vybíjet, tzn. snažit se zasáhnout míčem některého ze soupeřů. Hráč, který je zasažen, vypadává a odchází do zázemí za soupeřovu polovinu. Tam se může dále účastnit hry (nahrávat, vybíjet). Neplatí zásah od země nebo od stěny. Hráč se také může zachránit, pokud míč chytí. S míčem jsou povolené 2 kroky. Když jsou vybiti všichni hráči v poli, jde do hry jako poslední kapitán, který má jeden život jako všichni ostatní. Vítězí družstvo, které vybije všechny protivníky včetně kapitána, případně v časovém limitu vybije více soupeřů. (www.wikipedia.cz, 9. 8. 2015)

3.7.1 Historie

Mezinárodní Dodgeball federace (IDBF) byla založena v USA kolem roku 1996 s cílem povýšit dodgeball (obdobu naší vybíjené) na úroveň oficiální sportovní disciplíny (nejen školní aktivity). V roce 1998 byla vytvořena oficiální americká pravidla na základě komparace mnoha forem hry. V roce 2003 začala IDBF působit jako profesionální organizace s výkonným ředitelem, který byl pověřen rozvojem pravidelných soutěží IDBF sdružuje národní svazy přibližně ve třetině států USA a v současnosti garantuje projekt rozšíření této míčové hry jako oficiálního sportu do všech 50 států USA (do konce roku 2013).

V ČR patří vybíjená po mnoho desetiletí k nejznámějším sportovním hrám mezi dětmi a mládeží. Hraje se pravidelně zejména v rámci výuky tělesné výchovy na základních školách, a to i v soutěžním pojetí meziškolních utkání a městských turnajů. Na území ČR se pravidelně koná také celostátní soutěž základních škol, postupně se hra dostává zpět do širšího povědomí veřejnosti (zejména vysokoškolské turnaje).

(www.wikipedia.cz, 9. 8. 2015)

3.7.2 Charakteristika

Vybíjená je míčová hra družstev s dynamickým průběhem a výraznou mírou zapojení všech hráčů do hry, založená na základních pohybových dovednostech - házení a chytání míče. Hra rozvíjí především obratnost, rychlost, koncentraci, prostorovou orientaci a smysl pro týmovou práci. (www.wikipedie.cz, 9. 8. 2015)

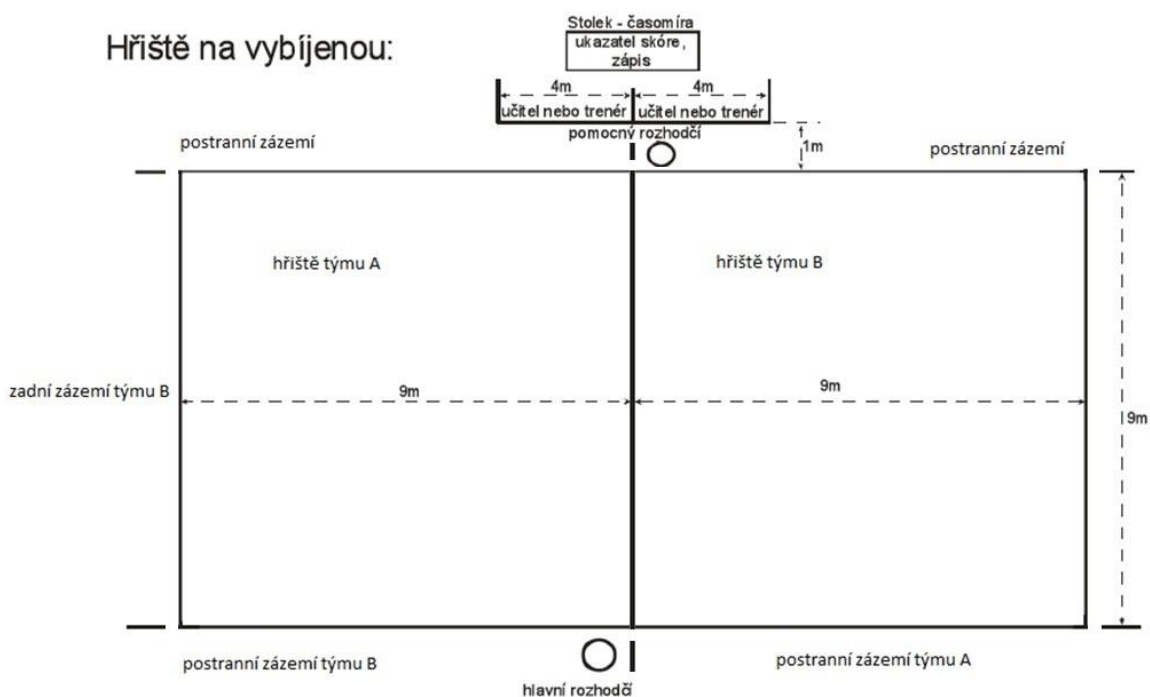
3.8 ZÁKLADNÍ PRAVIDLA VYBÍJENÉ 2015/2016

Vybíjená je hra, která se těší velké oblibě především u mladších dětí. Je velice kvalitní přípravou pro sporty jako např. volejbal, basketbal, házená, korfbal, plážový volejbal, nebo nové sporty jako bossabal nebo tchoukbal. Vštěpuje dětem zásady správného chování při míčových sportech. Rozvíjí fyzickou i mentální stránku hráče. Do fyzické oblasti bychom zařadili zejména silovou přípravu a kvalitní rozvoj motoriky, jako je hbitost, obratnost, rychlost, pružnost, vytrvalost a přesnost. Do mentálního rozvoje bychom řadili smysl pro fair play, prohlubování taktického uvažování a reagování v rychlosti pod tlakem.

Hřiště na vybíjenou:(obrázek č. 7)

Hřiště má rozměry 9 x 18m. Půlící čára dělí hřiště na dva čtverce 9 x 9m.

Při venkovní variantě je důležité vysvětlení hracího prostoru (kurtu). Na jedné boční straně (vně hřiště) stojí hlavní rozhodčí, naproti němu pomocný rozhodčí a stolek zapisovatelů. Na stejné straně se zapisovatelé jsou 1 m od postranní čáry dvě pole vzdálená 4m od středu, kde se může pohybovat buď učitel, nebo trenér (pouze jedna osoba). Zadní zázemí je vymezeno prodlouženou čarou postranního zámezí. Šířka zámezí je 9m. Hraje se speciálním míčem na vybíjenou, případně s volejbalovým míčem č. 4, nebo s míčem podle rozhodnutí pořadatele, který musí druh míče uvést v propozicích soutěže.



Obrázek č.7 Hřiště na vybíjenou

Družstva:

Družstva tvoří deset hráčů a dva náhradníci. Každé družstvo má svého kapitána, který je označen páskou na rukávu alespoň 2 cm širokou. Jedině on má právo hovořit s rozhodčím, nikoli trenér či učitel!

Výměna hráčů během hry je dovolena jen v případě zranění, jinak je možná jen po skončeném poločase. Pokud družstvo nastoupí do utkání s menším počtem hráčů než deset, chybějící hráči se počítají jako vybití.

Zahájení hry:

Kapitáni losují, kdo vyhraje los, může zvolit buď stranu, nebo míč. Rozhodčí dává pokyn k zahájení hry pískalkou a předá míč vylosované straně. Po nabití může hráč (z pole) hned vybíjet.

Ve druhém poločase si družstva vymění strany, míč dostane družstvo, které v prvním poločase začínalo bez míče.

Trvání hry a její bodování:

Hraje se dvakrát 7 minut s výměnou stran po přestávce, která trvá max. 3 minuty.

Druhý poločas se zahajuje opět s plným počtem hráčů. Je-li některé družstvo vybité před vypršením 7 minut – zapíše se čas vybití posledního hráče.

Utkání pokračuje druhým poločasem nebo je utkání ukončeno. V kompetenci rozhodčího je minimální nastavení hrací doby vlivem zakutálení míče mimo hrací kurt. Čas se zastavuje v případě zranění, úpravy výstroje nebo dodatečného vysvětlení pravidel (okrsková kola).

Výsledek hry udává celkový počet vybitých hráčů z obou poločasů. Vítězem se stává družstvo, které v hrací době vybijí větší počet soupeřů, nebo všechny soupeře před časovým limitem. Je-li stav nerozhodný, po třiminutové přestávce se prodlužuje o 3 ½ minuty. O míč a stranu se opět losuje. Je-li výsledek opět nerozhodný, družstva na hrací ploše zůstávají v počtu, s kterým dohráli prodloužení a znovu losují o míč. V tomto prodloužení vyhrává družstvo, které vybijí prvního protihráče („náhlá smrt“). Po skončení prodloužení získá vítězný tým dva body a do skóre pouze 1 vybitého (i kdyby bylo vybitých více hráčů).

Postavení hráčů:

Každé družstvo obsadí své pole a volně se v něm rozestaví. Do zámezí za soupeřovým polem (zadní zázemí) jde kapitán, nebo tam posílá jiného hráče. Tento hráč (většinou kapitán) se vrací do hry jako poslední, až když jsou poslední hráči vybití. Kapitán tedy nastupuje na libovolné aktivní pozici v týmu. V zadním zázemí je možno na počátku hry povolit nahrávače (jeden z hráčů v poli), který na tomto místě hraje tak dlouho, dokud není některý hráč vlastního družstva vybit, pak se vrací do pole.

Průběh hry:

Vybíjení - Vybíjet mohou všichni hráči v poli i v zadním zázemí, Ti, kteří chytí míč přihraný hodem kterýmkoliv spoluhráčem mimo postranní zázemí (postavení odhazujícího i chytajícího musí být mimo postranní zázemí a zároveň v kurtu).

Míč hozený soupeřem odkudkoli je nabitý a hráč může okamžitě vybíjet.

Míč se nesmí dotknout země. Kdo míč zvedl, nebo chytí-li odražený od země, nemá nabito a musí přihrát dalšímu spoluhráči, aby mohl vybíjet. Hráč je vybit, je-li přímo zasažen míčem hozeným soupeřem.

Hráč není vybit:

- a) nabitým míčem odraženým od země
- b) nabitým míčem odraženým od hráče
- c) nabitým míčem, který zasáhne současně hráče a zem

Při zasažení soupeře a následného dalšího hráče je vždy vybit pouze první zasažený hráč.

Chytí-li kterýkoliv hráč (spoluhráči i protihráči) míč odražený od hráče, zachrání jej od vybití a může sám ihned vybíjet (míč je nabitý). V případě, že takto zachrání soupeř hráče, soupeř si situaci uvědomí a míč pustí a je prokazatelné, že už míč držel, vybíjený hráč není vybit (záleží na citlivém posouzení rozhodčího). Chytí-li hráč míč hozený (ne tečovaný) soupeřem a pustí jej, je rovněž vybit.

Po vybití hráče rozhodčí písknutím přeruší hru. **Vybitý hráč může odejít do zadního pole přes soupeřovo postranní zázemí, přičemž nesmí šlápnout do soupeřova pole a zároveň na žádnou čáru.**

Pokračování hry po vybití - hra pokračuje na pokyn rozhodčího (opět písknutím) míčem z pole. Míč má družstvo, jehož hráč byl vybit (vstoupí-li při odchodu vybitý do soupeřova území, je družstvu odebrán míč). Míč není nabitý!

Zahájení hry v přerušené hře - zahájí-li družstvo, které je v držení míče, hru bez písknutí rozhodčího, je potrestáno ztrátou míče.

Zadní a boční zázemí - V zadním zámezí se smí přihrávat i vybíjet, z postranního zázemí, tj. ze strany, lze pouze přihrávat (do pole i zázemí), ale nelze vybíjet. Ze strany lze přihrát míč do pole nebo zadního zázemí, ale míč není nabitý (jedinou výjimkou je, že míč chytí bez dotyku země soupeř, ten pak nabito má).

Vybití všech v poli- Když jsou všichni hráči v poli vybiti, nastupuje hráč, který hrál od začátku v zadním zázemí (většinou kapitán). Tento hráč má pouze jeden život, první ránu nemá nabitou. Po hřišti se může pohybovat s míčem driblováním směrem vpřed k soupeřovu poli.

Chyby:

Kroky a držení míče - s míčem je dovoleno v poli i zázemí udělat nejvýše 2 kroky. Jen pokud je v poli či zázemí jediný hráč, může se pohybovat s míčem, ale pouze driblováním. Mimo hřiště (nikoli kurt - vymezený označený prostor) se lze pohybovat s míčem bez driblinku. Ztráta nastává, když hráč drží míč a udělá více než 2 kroky (směrem k soupeřovu poli), jak v poli, tak i v zázemí, nebo když drží míč déle než 3 sekundy.

Při venkovní variantě se doporučuje využít tzv. pomocné míče, které jsou použity do hry v momentě vystřelení původního hracího míče do větší vzdálenosti od hracího prostoru (určuje pořadatel).

Počty přihrávek - ve vlastním poli i v zázemí se smí míč přihrávat nejvýše dvakrát (počítá se i zkažená přihrávka), třetí přihrávka musí jít přes soupeřovo pole, nebo musí být vystřeleno na soupeře.

Přihrávka z postranního zázemí se do počtu přihrávek v zadním zázemí, nebo v poli nepočítá.

Tzn. hráči si po přihrávce z postranního zázemí mohou ještě v zadním zázemí a v poli ještě dvakrát přihrát!

Je-li přihrávek víc, ztrácí družstvo míč.

Tečování míče se nepovažuje za přihrávku. Přihrávky, které nelze chytit (směr zadní zázemí - hřiště či zpět a postranní zázemí - hřiště či zpět), smějí jít přes hřiště soupeře

pouze 5 krát, poté je družstvu míč odebrán, kontakt míče se zemí není důvodem k novému počítání (tzv. „bití do prázdna“). Při posuzování „chytatelnosti“ přihrávek záleží na citu rozhodčího.

Přešlapy - přešlápne-li hráč bez i s míčem jakoukoliv čáru (počítáme i dotek čáry), nebo dotkne-li se kteroukoliv částí těla soupeřova území (i rukou), ztrácí jeho družstvo míč. Také vybírání míče v soupeřově poli nebo vyrážení míče z ruky protihráče se trestá ztrátou míče. Hráč, na kterého bylo vystřeleno a on uhne, ale přitom přešlápne, nebo se dotkne čáry či zázemí (i rukou), se považuje za vybitého. Hráč, který vystřelený míč chytí, ale vypadne, nebo přešlápne pole, je potrestán ztrátou míče. Vykopnutí míče z pole soupeře je považováno za chybu. Za přešlap se nepovažuje šlápnutí na pomocné čáry při hře, či při odchodu hráče v přerušené hře.

Vlastnictví míče - míč ve vzduchu je všech hráčů, záleží na tom, který hráč míč získá (tomu družstvu patří). Je-li míč nad územím soupeře, lze jej získat za předpokladu, že se hráč nedotkne čáry nebo ji nepřehlápne a nedojde ke kontaktu s protihráčem, který hraje ve svém poli. Míč na zemi může uchopit jen hráč, kterému patří území, na kterém se míč právě nachází. V případě, že tomu tak není, družstvo ztrácí míč. Míč na čáře spojující dvě různá území mohou sebrat hráči obou těchto území.

Dribling - při hře je povolen jednoúderový driblink, a to pro případ zkrocení míče. V soupeřově poli nelze driblovat. Takový přestupek se trestá ztrátou míče. Takovýto driblink ve svém prostoru, který zahrnuje jakoukoli čáru, je povolen.

Odchod vybitého hráče - odchází-li vybitý hráč z pole a vstoupí-li do soupeřova pole nebo na jakoukoli čáru, ztrácí jeho družstvo míč. Za chybu se nepočítá, odejde-li přes soupeřovo postranní zázemí. To samé platí pro hráče, který se vrací do pole (kapitán, pomocník nebo střídající hráč - zranění).

Zdržování hry - zdržování hry se trestá ztrátou míče (předchází tomu varování rozhodčího). Jedná se zejména o úmyslné pomalé střídání (nahrávač do hřiště, střídání zraněného hráče), odcházení hráčů po vybití a vysoké přihrávky ve hřišti i zadním a bočním zázemí s cílem získat čas, úmyslně zdlouhavý driblink.

Tresty - Nekázeň hráčů potrestá rozhodčí žlutou kartou. Je-li družstvo potrestáno 3 žlutými kartami (i pro 3 různé hráče), znamená, že 4. žlutá karta je automaticky červenou pro napomínaného hráče, tzn. vyloučení do konce zápasu. Hráč se započítá jako vybitý a nesmí se do průběhu utkání zapojit. Při hrubém provinění mohou být hráči vyloučeni ihned a do dalšího utkání nesmí nastoupit. S rozhodčím smějí hovořit pouze kapitáni. V případě porušení tohoto pravidla je rozhodčí zmocněn udělit žlutou kartu příslušnému hráči a v případě trenéra či učitele kapitánovi týmu. Nebude-li však trenér či učitel nadále respektovat rozhodnutí rozhodčího, bude mužstvo potrestáno ztrátou jednoho hráče v poli.

Zastavování času- při ošetřování zraněného hráče nebo při delší diskusi s rozhodčím se zastavuje čas.

Ukončení hry:

Po skončení hry (písknutí rozhodčího) zůstanou obě družstva na svých místech, aby rozhodčí překontrolovali počet hráčů podle zápisu. Potom nastoupí obě družstva do řady proti sobě, rozhodčí oznámí výsledek a vzájemným pozdravem a podáním rukou hra končí.

Rozhodčí:

Rozhodčí stojí na půlící čáře vně hřiště. Provede s kapitány losování. Zahajuje, přerušuje a ukončuje utkání. Pohybuje se po celé délce postranního zázemí a má přednost před hráči v tomto zázemí. Kontroluje vybití hráčů, počet přihrávek, odchod vybitých hráčů, přešlapy a každé další porušení pravidel. Pomocný rozhodčí měří čas, zapisuje průběh hry (počet vybitých hráčů, napomenutí, vyloučení) a pomáhá hlavnímu rozhodčímu dle dohody. Rozhodnutí rozhodčího je definitivní. Diskuse jsou bezpředmětné.

Určení pořadí:

- počet dosažených bodů
- výsledek vzájemného utkání

Při stejném počtu bodů 3 a více družstev se sestaví minitabulka z jejich utkání, která určí pořadí podle těchto kritérií:

- počet dosažených bodů
- výsledek vzájemného utkání

- rozdíl skóre v minitabulce
- počet vybitých z utkání v minitabulce
- počet vybitých ze všech utkání
- rozdíl skóre ze všech utkání
- počet utkání ukončených před časovým limitem
- los

Bodování:

- v základní hrací době získává vítěz 3 body, poražený 0 bodů
- v prodloužení vítězný tým obdrží 2 body, poražený 1 bod

Terminologie:

Hod, hození - hod nastává tehdy, když hráč měl míč pod kontrolou, prokazatelně ho držel (v jedné či obou rukou v dlaních) a následně ho hodil dále (ne kopl, odbyl, plácl...)

„Teč“ - za teč je považováno vše, co tedy není považováno za hod. (líznutí hráče míčem, odraz od těla, kop do míče, úder do míče – smeč, „bagr“...

(<http://www.assk.cz/garanti/down/pravidla-vybijena-2015-2016-vytucneni-zmeny-final.pdf>, 8. 8. 2015)

V příloze č. 4 je uveden další materiál, vydaný Asociací školních sportovních klubů (AŠSK) jako Doporučení k pravidlům vybíjené.

(<http://www.assk.cz/garanti/down/pravidla-vybijena-2015-2016-vytucneni-zmeny-final.pdf>, staženo dne 8. 8. 2015)

3.9 DIDAKTICKÉ FORMY VE SPORTOVNÍCH HRÁCH

Pod pojmem didaktické formy rozumíme vnitřní uspořádání řízení didaktického procesu žáků ve vyučovacích hodinách, zmiňuje Nykodým (2006).

Mezi didaktické formy patří:

Metodicko-organizační formy

- Průpravná cvičení
- Herní cvičení
- Průpravné hry

Sociálně-interakční formy

- Hromadná forma
- Skupinová forma
- Individuální forma

Organizační formy

- Tréninková jednotka nebo vyučovací jednotka

3.9.1 Metodicko-organizační formy

Metodicko-organizační forma je podle Dobrého (1988) způsob účelného uspořádání vnějších situačních podmínek a obsahu tvořeného herními činnostmi s cílem umožnit realizaci daných požadavků formulovaných jako konkrétní herní úlohy. Především se jedná o vztah mezi vnějšími faktory - podmínkami (rozdělení žáků, vymezení prostoru a času).

Ve výuce sportovních her v tělesné výchově uplatňujeme při nácviku a zdokonalování herních činností jednotlivce, herních kombinací a herních systémů v různém rozsahu následující metodicko-organizační formy:

- **Průpravná cvičení**
- **Herní cvičení**
- **Průpravné hry**

a) Průpravná cvičení - specifické jsou nepřítomností soupeře a předem určenými a relativně neměnnými vnějšími podmínkami. Především se zaměřují na opakování pohybového úkolu, jehož cílem je zdokonalení provedené pohybové činnosti. Mívají obvykle přesnou posloupnost přemísťování hráčů a náčiní.

Dělení průpravných cvičení podle Dobrého (1988):

- Průpravná cvičení 1. typu - jsou charakteristické nepřítomností soupeře a předem určenými částečně neměnnými podmínkami.
- Průpravná cvičení 2. typu - jsou charakteristické nepřítomností soupeře a náhodně proměnlivými, avšak limitovanými podmínkami.

Hlavními úkoly průpravných cvičení jsou:

- a) Uvědomit hráče, že jsou částí týmu, v němž existují sociálně interakční vztahy.
- b) Přiblížit hráče k aktivnímu pojetí útočné hry a participace na základě autonomního rozhodování.
- c) Zvýšit u hráčů reakci na podněty spoluhráče volbou vhodného řešení situace.

Nacvičujeme-li herní dovednosti s míčem, musíme brát na vědomí minimální počet hráčů na jeden míč, tj. 1 hráč - 1 míč; 2 hráči - 1 míč; 3 hráči - 2 míče; 4 hráči - 2 míče atd.

Pokud nemáme dostatek míčů, neorganizujeme průpravné cvičení např. pro 10 hráčů, ale pro 5 dvojic (každá dvojice má míč).

Podle charakteru úlohy se mohou skupiny v realizaci úkolu buď střídat, nebo ji řešit současně. Průpravná cvičení by neměla být složitá. O výsledné úrovni dovednosti rozhoduje množství praxe a počet opakování.

b) Herní cvičení - jsou charakteristické přítomností soupeře. Herní podmínky jsou předem určeny nebo jsou náhodně proměnlivé. Lze je provádět soutěživou formou. Složitost herních situací je dána počtem zúčastněných hráčů, vymezeným prostorem případně velikostí časového úseku potřebného k realizaci dané herní činnosti.

Dobrá (1988) rozděluje herní cvičení:

- Herní cvičení 1. typu - jsou charakterizované přítomností soupeře a předem určenými situačně herními podmínkami i určeným průběhem řešení herní situace. Soupeřova činnost je přesně stanovena.
- Herní cvičení 2. typu - jsou specifické přítomností soupeře a náhodně proměnlivými situačními podmínkami, které jsou omezeny prostorově i časově.

Z hlediska počtu zapojených hráčů rozlišujeme herní cvičení (Dobry, 1988):

- S početní převahou útočníků nad obránci nebo obránců nad útočníky
- S vyrovnaným počtem útočníků a obránců
- S vyrovnaným počtem útočníků a obránců a s jedním nebo více pomocníky

Základní pravidla při použití všech herních cvičení (Dobry, 1988, s. 51)

„Činnost útočníků, obránců a organizace celého herního cvičení je přesně stanovena. Počet opakování případně doba trvání cvičení je předem stanoveno. Počet opakování činnosti v roli útočníků a obránců by mělo být stejné. Zakončení akcí střelbou musí být uvážené a odůvodněné, neměly by se v cvičeních objevovat unáhlené („hazardní“) pokusy o střelbu. Měli bychom sledovat v jednotlivých cvičeních úspěšnost jednotlivce a skupiny. Při zdokonalování v různých činnostech připomínáme hráčům individuální využívání soupeřovy chyby. Výkon skupiny a jednotlivce průběžně sledujeme a hodnotíme. Úkoly, které mají v herním cvičení plnit, formulujeme hráčům jednoduše s minimálním počtem slov. Např. nestřílet, nenabito, křížem atd. Zvažujeme, jakým způsobem můžeme hráče motivovat.“

c) Průpravné hry - jsou prostředkem, nejbližším vlastní hře v podmínkách totožných nebo velmi blízkých utkání. Hráči v ní procvičují a zdokonalují jak obranné a útočné činnosti hráčů. Hráči se v nich zdokonalují v řešení herních situací, učí se vybrat nejvhodnější řešení. Průpravné hry mají souvislý herní děj a proměnlivé podmínky. Průpravné hry vznikají úpravami pravidel sportovních her, úpravami malých pohybových her a přibližováním jejich obsahu a pravidel a úpravami herních cvičení (Dobry, 1988). Tůma a Tkadlec (2004, s. 9) charakterizují průpravné hry jako *„Souvislý herní děj, což znamená, že hráči si pohybové úkoly stanovují průběžně sami na základě neustále se měnící herní situace. Konečným cílem není provedení nějakého pohybového úkolu, nýbrž vítězství nad soupeřem.“*

Obsahem metodicko-organizačních forem jsou podle Dobrého (1988) různě složité herní činnosti jednotlivce, herní kombinace a herní systémy, které jsou přenášeny v různých situačních souvislostech z utkání do těchto forem.

3.9.2 Sociálně-interakční formy

Podle Nykodýma (2006) je základním kritériem sociálně-interakčních forem interakce učitel (subjekt) a žák (objekt).

3.9.3 Sociálně-interakční formy

Rozlišuje tyto sociálně-interakční formy:

Hromadná (kolektivní) forma

- Skupinová forma
- Individuální forma

Hromadná (kolektivní) forma - všichni žáci nebo celé družstvo vykonává stejnou pohybovou činnost pod vedením učitele. Výhodou této formy je jednoduchá organizace s přímým působením učitele na žáky, na druhé straně však neumožňuje individuální přístup k hráčům a nedochází k rozvoji jejich aktivity a samostatnosti (Nykodým, 2006).

Skupinová forma je podle Novosada et al. (1993, s. 34) charakterizována „...*rozdělením sportovců do skupin s různým tréninkovým obsahem a dále tím, že trenér zpravidla přímo řídí činnost jen některé ze skupin.*“

Do činnosti se zapojují buď všichni sportovci současně, nebo postupně (Novosad et al., 1993). „*Skupinové formy dělíme podle hráčského složení na formy různorodé a stejnorodé, podle úrovně skupinových úkolů na formy nediferencované a diferencované, podle vztahu mezi členy skupiny při plnění úloh na formy bez spolupráce a se spoluprací.*“ (Dobrá & Semiginovský, 1988, s. 157)

Jak uvádí Nykodým (2006), skupinovou formu lze uplatňovat i při specializované přípravě hráčů podle hráčských postů (např. kapitán, pomocník, útočník, obránce, chytač). „*Výhodou skupinové formy je optimálnější využití prostoru, tréninkových pomůcek, ale také rozvoj samostatnosti a tvořivosti. Nevýhodou skupinové formy jsou vysoké nároky na organizační, řídicí a realizační činnost učitele.*“ (Nykodým, 2006, s. 19)

Individuální forma - podle Frömela (1986, s. 140) „...*jsou žáci zapojeni do učebního procesu individuálně a pracují samostatně anebo v rámci jiné didaktické formy se postupně po jednom střídají v učebním procesu přímo řízeném učitelem tělesné výchovy.*“

Podle Nykodýma (2006) nejčastěji používáme individuální formu při tréninku jednotlivých hráčských funkcí, specialistů na hraní standardních situací, hráčů po zranění. V individuální formě může být trénink zaměřen na odstranění individuálních herních a kondičních nedostatků. Podle Psotty a Velenského (2009) není individuální forma pro školní TV typická.

3.10 HYPOTÉZY

Hypotéza č. 1: Domnívám se, že školy v benešovském regionu ve výuce TV a ve sportovních kroužcích na 1. stupni ZŠ využívají vybíjenou.

Hypotéza č. 2: Předpokládám, že ve školách na okrese Benešov, které vybíjenou ve výuce TV využívají, se zabývají nácvikem herních činností více než jen v samotné hře.

Hypotéza č. 3: Předpokládám, že učitelé základních škol mají zpracovanou metodiku výuky vybíjené.

Hypotéza č. 4: Předpokládám, že děti mladšího školního věku mají zájem hrát vybíjenou v hodinách TV.

Hypotéza č. 5: Domnívám se, že alespoň na 50% oslovených škol existují zájmové kroužky, které by se věnovaly vybíjené.

Hypotéza č. 6: Předpokládám, že většina učitelů se řídí oficiálními pravidly vybíjené, které jsou prezentované Asociací školních sportovních klubů (AŠSK).

Hypotéza č. 7: Předpokládám, že většina žáků zná oficiální pravidla vybíjené.

Hypotéza č. 8: Testovaný soubor žákyň by měl dosáhnout znatelného zlepšení v herních činnostech po realizaci navrhovaného modelu výuky.

Hypotéza č. 9: Předpokládám, že se školy zúčastňují turnajů ve vybíjené pořádaných AŠSK.

Hypotéza č. 10: Domnívám se, že žákyně, které se zúčastní výuky podle navrhovaného modelu, se prosadí na medailové pozice v okresním turnaji pořádaném AŠSK vzhledem k ostatním školám.

4 METODY A POSTUP PRÁCE

4.1 Metoda dotazníku

Metoda dotazníku je nejpoužívanější metodou při zajišťování údajů. Umožňuje získávat velké množství informací v poměrně krátkém čase.

Za účelem získání informací od učitelů (trenérů) tělesné výchovy na 1. stupni základní školy (kroužku sportovních her) jsem si sestavila dotazník, který mi pomohl zjistit, zda hypotézy mé práce byly správné.

Při sestavování dotazníků jsem se řídila těmito zásadami:

- otázky musí být přiměřené
- otázky by neměly vyžadovat dlouhé přemýšlení
- zpočátku by měly být kladeny jednodušší otázky (měly by navodit pocit důvěry) a teprve poté otázky složitější
- dotazník by měl být anonymní a neměl by zasahovat do intimností dotazovaných
- je velmi důležité mít promyšlený způsob, jakým budou výsledky dotazníku zpracovány
- (<http://vyzkumy.cz/vyzkumne-metody>, 29. 9. 2015)

4.2 Metoda testování

Test se používá ve významu zkouška. Jedná se o vědecky podloženou zkoušku, jejímž cílem je dosáhnout kvantitativního výsledku.

Testování znamená:

1. Provedení zkoušky ve smyslu procedury.
2. Přiřazování čísel, jež jsme nazývali měřením.

Člověka, který se testování podrobuje, nazveme testovanou osobou (zkráceně TO) a toho, kdo testování provádí, testujícím nebo examínátorem. Test jako standardizovaná zkouška. Test jako měření. Pohybový úkol je tvůrcem testu určené a testovanou osobou přijaté zadání. Představuje záměr, který má TO realizovat, nebo situaci, již má řešit prostřednictvím pohybu. Bezprostředním podnětem k činnosti jsou buď přímá výzva (např.: „Skoč co nejdále“, ...), nebo navozená situace vyžadující řešení (např. v testu herní taktiky má TO, jakmile obdrží míč, provést jedno ze tří povolených řešení standardní herní situace). Pohybový úkol je řešitelný vymezeným počtem alternativ, kterých je v praxi vždy konečný počet. My budeme věnovat hlavní pozornost motorickým testům, které považujeme za nejdůležitější nástroj a zároveň metodu měření v antropomotorice, uvádí (Měkoto, Blahuš, 1983).

„Testy, které označujeme přívlastkem motorické, se vyznačují tím, že jejich obsahem je pohybová činnost, vymezená pohybovým úkolem testu a příslušnými pravidly.“ (Měkota, Blahuš, 1983, s. 18) Kritérií, podle kterých je možno motorické testy rozdělit je mnoho. Podle Měkoty (1973) jsou motorické testy rozděleny na dvě velké skupiny:

- a) Testy standardizované
- b) Testy neformální

Podle Měkoty (1973) můžeme standardizované testy chápat jako vysoce spolehlivé. Jsou vědecky a statisticky zhodnoceny i odzkoušeny institucí, či jednotlivcem. Většinou je k těmto testům zpracována doplňková literatura a dáváme jí přednost před neformálními testy. Neformální testy jsou nižší kvality. Je to dáno podmínkami, ať už materiálními, nebo personálními. Výhodou těchto testů je přizpůsobivost místním podmínkám a změnám. Jejich provedení je většinou proměnlivé. Standardizovaných testů je velmi málo, a proto se u nás užívá většinou neformálních testů.

Testy pohybového nadání (pohybových dovedností) Čelikovský (1990) popisuje jak snadno a se jedinec učí novým dovednostem. Většinou se jedná o koordinačně náročnější pohyby.

4.2.1 Testování pohybových schopností a dovedností

Motorickým testem rozumíme standardizovanou pohybovou zkoušku na zjištění úrovně pohybových předpokladů člověka (Čelikovský, 1973). Samotný proces zkoušení nazýváme testováním a získané číselné údaje označujeme jako výsledky testu, častěji jako testové skóre. Obsahem motorických testů je určitá pohybová činnost vymezená pohybovým úkolem a pravidly. Pohybový úkol může být jednoduchý (stisk ruky, skok), nebo složitý (vedení míče ve fotbale). Při motorickém testu měříme buď průběh, nebo častěji výsledek a to s použitím různých pomůcek a přístrojů, jako jsou například dynamometr, reaktometr, stabilometr, sport tester apod.

Pohybové úkoly mají různý charakter a měřené osoby se snaží podat maximální výkon, dosáhnout co nejdelší vzdálenosti, provést test nebo zvládnout dovednost v co nejkratším čase či udržet co nejdéle rovnovážné postavení. Schopnosti jsou latentní objekty, které jsou samy o sobě neměřitelné. Měřit tedy můžeme jen jejich projevy. Z těchto vnějších projevů můžeme schopnosti nejen identifikovat, ale i odhadovat jejich stupeň či velikost. Jde ovšem o měření nepřímé, prostřednictvím indikátorů. Nejčastěji mají indikátory schopností podobu testů, o nichž se domníváme, že jsou validní vzhledem k určité schopnosti (Neuman, 2003; Měkota 2005).

Pokud při testování použijeme více testů (např. pro hodnocení všeobecné pohybové výkonnosti), nazýváme takovou skupinu testů komplexem, častěji testovou baterií. Pokud je testová baterie zaměřená na zjišťování jedné složky pohybových schopností, označujeme ji jako homogenní. Měkota (1973) zdůrazňuje, že hlavním smyslem homogenních baterií je přesnější, resp. spolehlivější postižení měřicího znaku. V případě, že je baterie zaměřená více obecně, tedy že postihuje celou škálu schopností, nazýváme ji heterogenní testovou baterií. Definici heterogenní testové baterie popsal Čelikovský takto: „*Heterogenní baterie sestavené z různých, navzájem jen málo skorelovaných testů se často uplatňují při testování fyzické zdatnosti. Každý ze subtestů totiž může postihnout jiný aspekt komplexního kritéria, a tím vzrůstá validita souhrnné výpovědi.*“ (Čelikovský, 1990, s. 187) Baterie testů bývá nejčastěji pojmenována podle autora, zaměření testu, místa vzniku, nebo podle účelu, pro který byla sestavená (např. Ozereckého test, EUROFIT test, UNIFIT test, IOWA BRACE test aj.). Důležitým požadavkem na motorický test je standardizace. V praxi to znamená, že každý motorický test musí splňovat určité vlastnosti, mezi které patří validita, reliabilita a objektivita.

„*Testovou baterií rozumíme kombinaci dvou nebo více (elementárních) testů.... U baterie ztrácejí elementární testy svoji samostatnost a hlavní úsilí směřuje k získání jediné kvantitativní hodnoty – výsledného skóre baterie.*“ (Měkota, 1973, s. 271)

4.3 Metoda experimentu

Základem experimentu je sledování vztahu mezi dvěma, nebo více proměnnými. Principem je, že se do určitého prostředí zavede určitý testovaný prvek a poté se měří jeho dopad. Experimenty lze rozdělit do dvou skupin. Jsou to experimenty laboratorní a experimenty terénní.

4.4 Metoda rozhovoru

Explorativní výzkumná metoda, která vychází z řečové komunikace bez opory písemného projevu respondenta. Rozhovor může být např. nestrukturovaný, polostrukturovaný nebo strukturovaný. Nestrukturovaný (volný) rozhovor je forma rozhovoru, kdy si osoby volně a nezávazně vyměňují své názory a vzájemně na ně reagují. Strukturovaný rozhovor je forma rozhovoru, jehož cílem je získání odpovědí na předem připravený soubor otázek. Tento soubor otázek je pak v nezměněné podobě předkládán všem jedincům z určitého souboru respondentů. Formulace otázek by proto měla být stálá a standardizovaná, protože použití jiného výrazu může mít za následek různé odpovědi. (www.it.pedf.cuni.cz/metodika/?kap=6, 2. 10. 2015)

4.5 Popis metodiky statistického zpracování

Výsledky v různých testech, zvláště jsou-li vyjádřeny v různých jednotkách (čas, metry, počet), lze mezi sebou srovnávat obtížně. Proto existuje několik možností, jak převést výsledky naměřené v různých jednotkách (hrubá data) na společného jmenovatele a získat výsledky odvozené. S těmito přepočty je potřebné se seznámit proto, že normy testů jsou uváděny v rozličných přepočtech (Neuman, 2003). Zde předkládám pouze statistické metody a veličiny, které jsem v této práci použil:

4.5.1 Aritmetický průměr

\bar{x} je statistická veličina, která v jistém smyslu vyjadřuje typickou hodnotu popisující soubor mnoha hodnot. Aritmetický průměr je průměr všech hodnot ve statistickém souboru. Průměr vypočteme součtem všech hodnot, který následně podělíme počtem hodnot v souboru.

Aritmetický průměr se obvykle značí vodorovným pruhem nad názvem proměnné. Definice aritmetického průměru je:

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i = \frac{x_1 + x_2 + \dots + x_n}{n}$$

(Měkota, Blahuš, 1983)

4.5.2 Směrodatná odchylka

σ je v teorii pravděpodobnosti a statistice často používanou mírou statistické disperze. Jedná se o kvadratický průměr odchylek hodnot znaku od jejich aritmetického průměru. Zhruba řečeno vypovídá o tom, jak moc se od sebe navzájem liší typické případy v souboru zkoumaných čísel. Jeli malá, jsou si prvky souboru většinou navzájem podobné, a naopak velká směrodatná odchylka signalizuje velké vzájemné odlišnosti. Směrodatná odchylka je nejužívanější míra variability. Definice směrodatné odchylky je:

$$\sigma = \sqrt{\frac{1}{N} \sum_{i=1}^N (x_i - \bar{x})^2} = \sqrt{\left(\frac{1}{N} \sum_{i=1}^N x_i^2 \right) - \bar{x}^2}$$

(Měkota, Blahuš, 1983)

Pro lepší orientaci ve výsledcích zde předkládám názvy zbylých použitých symbolů.

TO – testovaná osoba

T1 – hluboký předklon

T2 – člunkový běh na 4x10 m

T3 – běh po dobu 6 minut

T4 – zachycení gymnastické tyče horními končetinami

T5 – hod medicinbalem

T6 – výdrž ve stoji jednož na zemi, zavřené oči

T7 – přeskoky švihadla

T8 – střelecký test - pevný cíl

T9 – střelecký test - pohyblivý cíl

5 VÝZKUMNÁ ČÁST = VÝSLEDKOVÁ ČÁST

5.1 Charakteristika výběrového souboru

Výzkumný soubor tvoří 10 hráček mládežnické kategorie sportovního kroužku Vybíjené ze Základní školy Benešov, Jiráskova 888 ve věku 9 - 11 let. Výběr hráček probíhal s ohledem na časové možnosti dané tréninkové skupiny. Hráčky trénují 1x týdně, přičemž tréninky trvají 60 minut. Žákyně sportovního kroužku Vybíjená jsou pravidelným účastníkem soutěže okresního a krajského kola v této míčové hře, v ojedinělých případech na těchto turnajích vybojují právo účasti na republikových kláních. Obou testových baterií se tedy zúčastnilo a měření podstoupilo 10 děvčat, z toho osm s rokem narození - 2005, dvě - 2006.

5.2 Popis experimentu, průběh pokusného vyučování

Zjišťování jednotlivých cílů a hypotéz začalo probíhat v březnu 2015, kdy jsem zmapovala výuku vybíjené v regionu Benešov a okolí. Distribuce dotazníků byla provedena během okresního kola ve vybíjené. Žáci i učitelé byli seznámeni s průzkumem a byla jim zaručena anonymita. Dotazník vyplnilo celkem 17 učitelů a 65 žáků - účastníků z Benešovska. Z tohoto počtu jsem získala zpět celkem 17 dotazníků od učitelů a 54 od žáků. Získaná data z vyplněných dotazníků byla zpracována v průběhu roku 2015/2016. Více informací ohledně vytvořených dotazníků je uvedeno v kapitole 5.3.

Výsledky dotazníků jsou zpracované graficky. Pod každým grafem je krátký komentář vysvětlující výsledky výzkumu. Této problematice věnuji zvláštní kapitolu ve výsledkové části.

V létě 2015 jsem sestavila testovou baterii obsahující 9 subtestů pro testování motorických schopností a dovedností míčových her. Tuto testovou baterii jsem použila během prvních dvou hodin sportovního kroužku Vybíjená - dívky, v říjnu 2015 a poté v březnu 2016. Obsah testové baterie je uveden v kapitole 5.4.1 a výsledky testovací baterie jsou ve výsledkové části.

Na začátku školního roku 2015/2016 jsem ve spolupráci s další vedoucí kroužku provedla nábor žákyň. Od října 2015 jsem začala pracovat s přípravnou skupinou žákyň. Tréninky se konaly jednou týdně 1 hodinu v tělocvičně. Žákyně více či méně pravidelně podstupovaly tréninkové zatížení na rozvoj motorických schopností a pohybových dovedností míčových her, kdy hlavní náplní byla metodika hodů vrchním obloukem, přihrávání, chytání míče, střelba a orientace v prostoru. K tomuto účelu jsem vytvořila vzor návrhu modelu výuky a sestavila zásobník průpravných a herních cvičení pro rozvoj

pohybových schopností a základních herních dovedností žáků na 1. st. ZŠ, který jsem využívala v tréninkových jednotkách (ve výuce). Vzor návrhu modelu výuky je dopodrobna popsán, v kapitole 5.4.3.

5. 4. 2016 se uskutečnilo okresní kolo ve vybíjené, kde vybraný soubor žákyň obsadil 1. místo. Tato skutečnost a vliv tréninkových jednotek dle návrhu modelu na umístění v okresním kole ve vybíjené jsou uvedeny v kapitolách Diskuze a Závěry.

5.3 Dotazník pro žáky a učitele

Dotazník pro žáky (viz. příloha č. 1) obsahuje 11 otázek, je určen pro děti mladšího školního věku (věk dotazovaných se pohyboval mezi 8 až 11 lety). V dotazníku jsou obsaženy otázky uzavřené i otevřené. Otázky uzavřené obsahují osobní údaje respondentů (věk, pohlaví) a dále jsou zaměřeny na jejich názory ohledně vztahu k TV, sportovním hrám, zvláště pak vybíjené. Otevřené otázky se týkaly oblasti volného času, sportování a jejich doplňujících informací. Použila jsem také otázky škálové, které umožňují zjistit míru vlastnosti jevu nebo jeho intenzitu (Gavora, 2000). Poskytují odstupňované hodnocení jevu (oblíbenost) v určitém pořadí.

Dotazník pro učitele (viz. příloha č. 2) obsahuje 36 otázek. Využila jsem otázek otevřených (nabízejí možnost volby) i uzavřených (předpokládají hotové alternativní odpovědi – tzv. otázky dichotomické). Tyto otázky přinášejí základní informace. V dotazníku je použito také otázek polouzavřených, které vedle alternativních odpovědí požadují objasnění v podobě otázky otevřené. Sloužily ke zjištění postojů učitelů k danému problému. I zde jsem využila otázek škálových.

Jednotlivé části dotazníku jsou obsahově rozlišené - vycházející z učebního plánu a týkající se podmínek materiálních, finančních, zjišťující vazby mezi školami a Asociací školních sportovních klubů (AŠSK).

Úvod dotazníku obsahuje název školy, praxi. Poté následuje část obsahující vzdělání učitelů, jejich vztah ke sportu vůbec, vztah k pohybovým a sportovním hrám, zapojování míčových her do TV na 1. stupni ZŠ. Učitele žádám o seřazení pravidel her od nejjednodušších po nejsložitější.

Dotazník obsahuje otázky, kterými jsem se snažila zjistit postavení vybíjené vůči dalším míčovým hrám a zjistit její procentuelní podíl v porovnání s ostatními sportovními hrami.

Následující otázky jsou věnované samotné hře vybíjená. Učitelé odpovídali na otázky spojené s výukou vybíjené, na materiální, prostorové i finanční podmínky škol, mající vliv na výuku a kvalitu vybíjené. Pozornost je také věnována znalosti oficiálních pravidel pro vybíjenou, pořádání zápasů či turnajů a účasti škol v těchto zápasech.

Výsledky dotazníků jsou zpracované graficky. Pod každým grafem je krátký komentář vystihující výsledky výzkumu v kapitole Výsledky výzkumu.

5.4 Testování pohybových schopností a dovedností

5.4.1 Popis položek testu

TEST Č. 1 – HLUBOKÝ PŘEDKLON

Testování k posouzení pohyblivosti páteře i stavu svalů zadní strany stehen.

Pomůcky: lavička, délkové měřidlo

Popis: TO se z mírného stoje rozkročného zvolna předklání bez hmitu a při napnutých nohou se snaží dosáhnout co nejhlouběji. V této poloze vydrží alespoň 3 vteřiny. Zjišťujeme vzdálenost konečků prstů od úrovně chodidel, kde je nulová hodnota. Centimetry pod touto hodnotou označujeme kladně, nad ní záporně a zapíšeme do protokolu.

TEST Č. 2 – ČLUNKOVÝ BĚH NA 4 X 10 m

Testování je ukazatelem výbušné síly, běžecké rychlostní schopnosti a hbitosti.

Pomůcky: čistý a neklouzavý povrch, vyznačené úseky čarou, po stranách jsou umístěny gumové kužely, stopky

Popis: na rovné dráze odměříme vzdálenost 10m. Začátek a konec tohoto úseku vyznačíme metou vysokou 20 cm. Běžec vybíhá od startovní mety (má ji po pravé ruce), oběhne druhou metu tak, že ji má po levé ruce a vrací se ke startovní metě, kterou oběhne tak, že ji má po pravé ruce - proběhnutá dráha má tvar osmičky. Na konci třetího úseku už metu neobíhá, pouze se jí dotkne rukou a vrací se zpět. Jakmile vběhne za startovní čáru, stopky se zastavují. Výkon měříme s přesností na setiny sekundy. Člunkový běh opakuje dvakrát a počítá se lepší výkon.

TEST Č. 3 – BĚH PO DOBU 6 MINUT

Tento test měří vytrvalostní schopnost.

Pomůcky: čistý a neklouzavý povrch, vyznačené úseky kužely, stopky, píšťalka

Popis: na povel trenéra zaujmou TO postavení vysokého startu a na znamení (hvizd) vyběhnou a běží 6 minut bez přerušení po obvodu vymezeného prostoru ohraničeného kužely (změřená vzdálenost jednoho okruhu). Snaží se překonat, co nejdelší vzdálenost. TO se nesmí po dobu testu zastavit, smí vystřídat běh s chůzí. Po každém kole oznamujeme mezičasy, oznamujeme i začátek 2., 4., a 5.30 minuty. Konec testu oznámíme druhým hvizdem na píšťalku. Po druhém hvizdu musí TO zastavit na místě a nehýbat se dokud trenér neurčí vzdálenost. Výsledkem je počet uběhnutých metrů.

TEST Č. 4 – ZACHYCENÍ GYMNASTICKÉ TYČE HORNÍMI KONČETINAMI

Tento test měří rychlost reakce a koordinace reflexního oblouku systému očí - ruce.

Pomůcky: gymnastická tyč se stupnicí od 0 do 50, židle, pomocník

Popis: TO v sedu rozkročmo na židli opře dominantní paži zápěstím o opěradlo a ruku nechá otevřenou s prsty směřujícími vpřed a palcem vzhůru. Pomocník drží horní konec tyče ve svislé poloze a asi 1 cm od dlaně testovaného. Soustředěnému cvičenci pomocník ohlásí „připravit“ a poté do 4 vteřin upustí tyč. Úkolem TO je zachytit tyč co nejdříve. Hodnoty jsou odečítány od malíkové hrany. Měří se v cm, TO provede pět pokusů. Hodnotíme průměr ze tří prostředních hodnot. Podle nejrychlejší reakce cvičence zjistíme úroveň reakční rychlosti.

TEST Č. 5 – HOD MEDICIMBALEM OBOURUČ

Tento test měří dynamickou sílu svalů paží a trupu, zjišťuje explozivní sílu horních končetin.

Pomůcky: medicinbal o hmotnosti 1 kg pro děti, pásma, čistý a neklouzavý povrch

Popis: TO stojí ve stoji mírně rozkročeném, špičky nohou jsou těsně u čáry, míč má nad hlavou. Cvik začíná náprahem spojeným se záklonem trupu a pak hodí míč vpřed, co nejdále. Při odhodu nesmí TO vyskočit (alespoň špičky nohou zůstávají na podložce), při odhodu nesmí přešlápnout odhodovou čáru. Povoleny jsou dva cvičné hody. Měří se tři hody, započítává se nejúspěšnější z nich, měří se v metrech s přesností na 0,1 m.

TEST Č. 6 – VÝDRŽ VE STOJI JEDNONOŽ NA ZEMI, ZAVŘENÉ OČI

Tento test měří obratnostní – rovnovážné schopnosti.

Pomůcky: čistý a neklouzavý povrch, vyznačené místo examinace - zkřížené čáry, stopky

Popis: TO se postaví na plné chodidlo dominantní nohy, nedominantní dolní končetinu ohne v kyčli a v koleni, vytočí vně a chodidlo přiloží k vnitřní straně kolena nohy stojné, ruce dá v bok, zavře oči a současně dá časoměřiči pokyn ke spuštění stopek. Úkolem je vydržet v rovnovážné pozici co nejdéle, maximálně však 60 sekund. Test se ukončuje, jakmile TO poruší postoj, pohne se z místa, dotkne se země jinou částí těla, nebo jakmile oddálí paže od boků či otevře oči. Test se opakuje třikrát.

TEST Č. 7 – PŘESKOKY PŘES ŠVIHADLO SNOŽMO NA MÍSTĚ

Tento test měří specifickou vytrvalost, především silovou. Přeskoky jsou důležitým prostředkem pro zvýšení odrazových schopností svalstva a i v nácviku obratnosti a celkové koordinace hráček.

Pomůcky: čistý a neklouzavý povrch, švihadla, stopky, píšťalka

Popis: Testovaná osoba má za úkol během 120 vteřin provést maximální počet přeskoků přes švihadlo. Skáče se snožmo, bez meziskoku. Při přerušení se daný skok nepočítá a dál se pokračuje ve sčítání skoků. Měření po uplynutí času zapíšeme do protokolu.

TEST Č. 8 – STŘELECKÝ TEST – PEVNÝ CÍL

Tento test měří odhad vzdálenosti a přesné míření. Důležitá je správná technika hodu vrchním obloukem.

Pomůcky: míč na vybíjenou Gala 4061S - velikost 4, šplhací tyč

Popis: TO stojí za odhodovou čarou, která je vzdálená 5 m od cíle (šplhací tyč), v ruku drží míč. TO má za úkol trefit se do šplhací tyče. Nesmí přešlápnout odhodovou čaru. Hody jsou prováděny míčem na vybíjenou. TO po 5 zkušebních provádí celkem 10 pokusů. TO musí házet vrchním obloukem. Do protokolu se zapíše počet zásahů cíle míčem.

TEST Č. 9 – STŘELECKÝ TEST – POHYBLIVÝ CÍL

Tento test měří odhad vzdálenosti, odhad pohybu cílového předmětu a přesné míření. Důležitá je správná technika hodu vrchním obloukem.

Pomůcky: na vybíjenou Gala 4061S - velikost 4, šplhací lano

Popis: TO stojí za odhodovou čarou, která je vzdálená 5 m od cíle (šplhací lano), v ruku drží míč. TO má za úkol trefit se do rozhoupaného šplhacího lana, které vždy pomocník přivede do pohybu. Nesmí přešlápnout odhodovou čaru. Hody jsou prováděny míčem na vybíjenou. TO po 5 zkušebních provádí celkem 10 pokusů. TO musí házet vrchním obloukem. Do protokolu se zapíše počet zásahů cíle míčem.

5.4.2 Testovací podmínky

Testování proběhlo v tělocvičně, která splňovala veškeré hygienické a bezpečnostní normy. Vnější podmínky byly pro všechna děvčata totožné. Během prvních dvou tréninků jsem vždy vytvořila 5, 4 stanoviště pro jednotlivé subtesty, kam respondenti po jednom docházeli. Testování předcházelo dokonalé zahřátí a rozcvičení organismu. Dívky byly s jednotlivými úkoly vyplývajícími ze subtestů vždy názorně seznámeny, disciplínu si osobně vyzkoušely a teprve poté započalo testování. S testováním mi vždy pomohli kolegové. Jak jsem již zmiňovala, testování proběhlo na počátku tréninkového procesu, kdy docházelo ke zjištění výkonnostní úrovně žákyň, a na konci tréninkového cyklu, kdy jsem posuzovala účinnost tréninku tréninkovými prostředky a způsoby zatížení. Prvotní testování bylo časově velmi náročné jak z důvodu časového omezení jednotlivých tréninkových jednotek, tak z důvodu množství jednotlivých úkolů a počtu testovaných

hráček. Hráčky se však snažily k úkolům přistupovat zodpovědně a bylo znatelné jejich zapálení do celého testování. Při druhém testování již šlo vše rychleji, neboť jsme vycházeli z předchozí zkušenosti měření, tím se zlepšila celá organizace.

Výsledky jsou vyjádřeny a porovnávány v tabulkách a grafech. Bylo určeno pořadí hráček v jednotlivých testech podle dosažených výsledků. Tabulky a výsledky testů byly zpracovány v počítačovém programu MS Office Excel a za pomoci internetového nástroje pro tvorbu online dotazníků Survio, v němž byly vytvořeny grafy nacházející se ve výsledkové části.

5.4.3 Vzor modelu výuky

5.4.3.1 Vyučovací jednotka

Při nácviku sportovních her můžeme využít čtyři typy vyučovacích jednotek:

1. Úvodní

Úvodní vyučovací jednotka má přípravný a informační charakter. Učitel seznámí žáky s typickými herními činnostmi jednotlivce a jednoduchými pravidly.

2. Věnovaná utkání

Učitel si vytvoří ve třídě (ve sportovním kroužku) družstva, která jsou přibližně na stejné výkonnostní úrovni. Počet družstev závisí na počtu žáků ve třídě (ve sportovním kroužku). Ideální jsou čtyři družstva. Proti sobě hrají vždy dvě družstva. Žáci, kteří právě nehrají, mohou zapisovat, měřit čas nebo ve vymezeném prostoru zdokonalovat herní činnosti. V průběhu vyučovacích hodin učitel (trenér) sleduje, jak se žáci zdokonalují.

3. Nácvičná

Žáci si osvojují didaktický systém učiva. Cvičení by měla být co nejjednodušší a v průběhu nácviku by se neměla příliš měnit. Do nácviku je dobré zařazovat také soutěžní prvky. Ve cvičeních by se měli hráči dostávat do situací podobných herním situacím v utkání. Osvojují si tak způsoby herních činností, pomocí kterých mohou řešit herní situaci.

4. Kontrolní

Učitel (trenér) ověří úroveň osvojení herních činností v situacích mimo utkání.

5.4.3.2 Stavba vyučovací jednotky

Stavba vyučovací jednotky sportovních her a jejích částí závisí na typu vyučovací jednotky. Rozdíl je především v hlavní části vyučovací jednotky.

5.4.3.3 Uspořádání nácvikové vyučovací jednotky

1. Úvodní část

- Volná chvilka - adaptace na prostředí
- Organizace - děti seznámíme s průběhem hodiny
- Rušná část - honička

2. Přípravná část - protahovací cvičení, vedení míče,...

- a) všeobecné rozcvičení - příprava hlavních svalových skupin na zátěž v hlavní části
- b) speciální rozcvičení - příprava na specifickou zátěž a specifickou činnost podle zaměření v hlavní části

3. Hlavní část

- - nácvik - technika provedení
- výcvik - nácvik herních činností - využití přípravných her a herních cvičení, opakování činností využitím soutěživé přípravné hry

4. Závěrečná část

- uvolnění a uklidnění organismu po předchozím zatížení svalových skupin (strečink a protažení)
- - zhodnocení hodiny

5.4.3.4 Příprava na tréninkovou jednotku (výuku kroužku)

Tyto přípravy jsou věnované žákyním čtvrtého a pátého ročníku.

Tréninkové jednotky se zpravidla skládají z úvodního rozběhání, dynamického rozcvičení a následným rozvojem pohybových schopností spolu s nácvikem herních dovedností v rámci vybíjené.

5.4.3.5 Úvodní vyučovací jednotka

Třída: 4,5

Pomůcky: míče, stěna

Cíl: Seznámit se s bezpečností během sportovního kroužku.

Zaměřit se na práci s míčem - manipulační cvičení zaměřená na individuální činnosti s míčem - kutálení, držení, házení a chytání míče.

Úvodní část: 10 minut

- a) Seznámení žáků s tématem hodiny.
- b) Zahřátí organismu - Honička dvojic (viz. příloha č. 3, cv. 151)

- c) Rozcvička zaměřená především na procvičení a protažení paží + manipulační cvičení zaměřená na kutálení, držení, házení a chytání míče (viz. příloha č. 3, cv. 1, 2, 3, 4, 11, 12, 13, 14, 35, 36, 37, 38, 39, 40)

Průpravná část: 20 minut

- a) Manipulační cvičení k chytání míče (viz. příloha č. 3, cv. 53, 54)
- b) Průpravná cvičení k nácviku chytání míče
Pohrej si s míčem!(viz. příloha č. 3, cv.58)
Vyhod' a chyt'!(viz. příloha č. 3, cv.59)
- c) Průpravná cvičení k nácviku přihrávání na místě
Dva hráči si přihrávají mezi sebou - jednoruč vrchem - dodržovat správnou techniku hodu (např. v předkročení je opačná noha než je odhodová paže) - metodika hodu jednoruč vrchem (viz. příloha č. 3, cv. 80)
- d) Průpravná cvičení k nácviku hodu jednoruč vrchem na místě
Házení míče o stěnu (viz. příloha č. 3, cv. 74, 75, 76, 77)

Hlavní část: 25 minut

- a) Průpravná hra k nácviku hodu jednoruč vrchem - Házená s věží (viz. příloha č. 3, cv. 122)
- b) Průpravná hra k nácviku přihrávání chytání míče - Bago (viz. příloha č. 3, cv. 139)
- c) Průpravná hra k nácviku střelby na cíl - Všichni proti všem (viz. příloha č. 3, cv. 129)

Závěrečná část: 5 minut

- a) Strečink.
- b) Zhodnocení hodiny.

5.4.3.6 1. Návěšná vyučovací jednotka

Třída: 4, 5

Pomůcky: míče, kruhy, pravidla

Cíl: Rozvíjet individuální činnosti s míčem.

Seznámit žákyně se základy vybíjené.

Úvodní část: 10 minut

- a) Seznámení žákyň s tématem hodiny.
- b) Zahřátí organismu - hra „Na rybáře a rybičky“ (viz. příloha č. 3, cv. 152)
- c) Rozcvička s míčem - manipulace s míčem - kutálení míče, předávání míče obtáčení a kroužení míče, vyhazování a chytání míče (viz. příloha č. 3, cv. 5, 7, 11, 14, 15, 18, 21, 25, 35, 36, 37, 41, 44)

Průpravná část: 20 minut

- a) Průpravná cvičení k nácviku přihrávání na místě
Přihrávky po obvodu čtverce - přesnost, rychlost (viz. příloha č. 3, cv. 83)
Přihrávky ve dvojici + třetí drží kruh - míč musí proletět kruhem (viz. příloha č. 3, cv. 85)
- b) Průpravná cvičení na střelbu
Prudce o stěnu (viz. příloha č. 3, cv. 63)
Odrážená od zdi (viz. příloha č. 3, cv. 69)
Na třetího (viz. příloha č. 3, cv. 110)

Hlavní část: 25 minut

- a) Vysvětlení pravidel - hráčky stojí v kruhu okolo trenéra.
- b) Postavení hráček na hřišti - žákyně utvoří desetičlenné družstvo - postavení žákyň ukazuje trenér.
- c) Zkouška hry - hrají dvě družstva, trenér hned opravuje chyby (v našem případě tvořili druhé družstvo chlapci z kroužku Vybíjená - chlapci).

Závěrečná část: 5 minut

- a) Strečink.
- b) Zhodnocení hodiny.

5.4.3.7 2. Návěšná vyučovací jednotka

Třída: 4, 5

Pomůcky: míče, lavičky, terče

Cíl: Rozvíjet rychlost skrze běžeckou abecedu.

Rozvíjet individuální činnosti s míčem.

Úvodní část: 10 minut

- a) Seznámení žákyň s tématem hodiny.
- b) Zahřátí organismu –Na Mrazíka (viz. příloha č. 3, cv. 153)
- c) Rozcvička formou běžecké abecedy (viz. příloha č. 3, cv. 165) a poté procvičení a protažení paží.

Průpravná část: 25 minut

- a) Běžecké štafety (viz. příloha č. 3, cv. 170)
- b) Štafety s míčem (viz. příloha č. 3, cv. 171)
- c) Průpravná cvičení k nácviku správného chytání letícího míče
 - Přehazování míče (viz. příloha č. 3, cv. 18, 36, 39, 40)
 - Manipulace se dvěma míči (viz. příloha č. 3, cv. 48, 50)
- d) Průpravná cvičení k nácviku chytání míče
 - Přihrej spoluhráči! (viz. příloha č. 3, cv. 60)
 - Vyber si přihrávku! (viz. příloha č. 3, cv. 61)
 - Trojúhelník (viz. příloha č. 3, cv. 62)
- e) Průpravná cvičení na střelbu
 - Přesné střelení (viz. příloha č. 3, cv. 110)

Hlavní část: 20 minut

- a) Průpravná hra k nácviku hodu jednoruč vrchem - Házená s věží (viz. příloha č. 3, cv. 122)
- b) Průpravná hra k nácviku přihrávání chytání míče - Přihrávaná na 10 přihrávek (viz. příloha č. 3, cv. 131)
- c) Průpravná hra k nácviku střelby na cíl -Na jelena (viz. příloha č. 3, cv. 145)

Závěrečná část: 5 minut

- a) Strečink. Relaxace.
- b) Zhodnocení hodiny.

5.4.3.8 3. Návčičná vyučovací jednotka

Třída: 4, 5

Pomůcky: míče

Cíl: Rozvíjet individuální činnosti s míčem.

Nacvičovat orientaci v prostoru.

Upevňovat pravidla vybíjené.

Úvodní část: 10 minut

- a) Seznámení žákyň s tématem hodiny.
- b) Zahřátí organismu - Honička míčem (viz. příloha č. 3, cv. 154)
- c) Rozcvička ve dvojicích (viz. příloha č. 3, cv. 164) + manipulace s míčem (viz. příloha č. 3, cv. 8, 9, 26, 27, 28, 29, 30, 56)

Průpravná část: 20 minut

- a) Průpravná cvičení k nácviku hodu jednoruč vrchem na místě
Pohrej si s míčem! (viz. příloha č. 3, cv. 58)
Přihrej, zacvič a chyt! (viz. příloha č. 3, cv. 64)
O nejdelší přihrávku (viz. příloha č. 3, cv. 65)
- b) Průpravná cvičení k nácviku chytání míče
Přihrej hráči bez míče! (viz. příloha č. 3, cv. 66)
- c) Průpravná cvičení k nácviku přihrávek a orientace v prostoru
3 hráči, 2 míče (viz. příloha č. 3, cv. 108)
4 hráči, 1 míč (viz. příloha č. 3, cv. 105)
4 zástupy, 2 míče (viz. příloha č. 3, cv. 102)
- d) Průpravná cvičení na střelbu
Zasáhni soupeře! (viz. příloha č. 3, cv. 121)

Hlavní část: 25 minut

- a) Průpravná hra k nácviku hodu jednoruč vrchem - Na prostředního (viz. příloha č. 3, cv. 146)
- b) Průpravná hra k nácviku přihrávání chytání míče - Přihrávaná na 10 přihrávek (viz. příloha č. 3, cv. 131)
- c) Vlastní hra ve vybíjené - upevňování pravidel přímo ve hře, oprava chyb trenérem.

Závěrečná část: 5 minut

- a) Gordický uzel (viz. příloha č. 3, cv. 184).
- b) Strečink.
- c) Zhodnocení hodiny.

5.4.3.9 4. Nácvičná vyučovací jednotka

Třída: 4, 5

Pomůcky: míče, kužele, barevné terče na zeď, lavičky, díly ze švédské bedny

Cíl: Rozvíjet reakční rychlost žákyň.

Procvičovat přihrávky jednoruč horním obloukem.

Nacvičovat střelbu na pevný cíl.

Upevňovat pravidla vybíjené.

Úvodní část: 10 minut

- a) Seznámení žákyň s tématem hodiny.
- b) Zahřátí organismu -Honička kamenná (viz. příloha č. 3, cv. 155)
- c) Rozcvička zaměřená na protažení horních končetin, individuální činnosti s míčem (viz. příloha č. 3, cv. 35, 37, 39, 41, 45, 46)

Průpravná část: 20 minut

- a) Reakční cvičení (viz. příloha č. 3, cv. 172)
- b) Průpravná cvičení k nácviku hodů jednoruč vrchem
Vyber si přihrávku! (viz. příloha č. 3, cv. 61)
Přihrávky po obvodu čtverce - přesnost, rychlost (viz. příloha č. 3, cv. 83)
Stíhací závod v kruhu (viz. příloha č. 3, cv. 68)
- c) Průpravná cvičení k nácviku chytání míče
Odrážená od zdi (viz. příloha č. 3, cv. 69)
Cvičení s využitím švédských laviček (viz. příloha č. 3, cv. 70)
- d) Průpravná cvičení na střelbu
Střelba na stěnu s umístěným barevným terčem (viz. příloha č. 3, cv. 109)
Košíkářská (viz. příloha č. 3, cv. 113)

Hlavní část: 25 minut

- a) Průpravná hra k nácviku hodů jednoruč vrchem a střelby na pevný cíl
Sestřel kužele (viz. příloha č. 3, cv. 147)
Posun míče (viz. příloha č. 3, cv. 128)
- b) Vlastní hra ve vybíjené - upevňování postavení hráček v poli, oprava chyb trenérem.

Závěrečná část: 5 minut

- a) Chyt', když hodím - hra na sebeovládání (viz. příloha č. 3, cv. 185)
- b) Strečink.
- c) Zhodnocení hodiny.

5.4.3.10 5. Nácvičná vyučovací jednotka

Třída: 4, 5

Pomůcky: míče, kužele, lavičky

Cíl: Procvičovat přihrávky jednoruč horním obloukem a chytání míče.

Rozvíjet sílu.

Nacvičovat střelbu na pevný cíl.

Upevňovat pravidla vybíjené.

Úvodní část: 10 minut

- a) Seznámení žákyň s tématem hodiny.
- b) Zahřátí organismu - Honička jednoduchá (viz. příloha č. 3, cv. 156)
- c) Krátké rozcvičení (viz. příloha č. 3, cv. 164 b) a rozcvička s míčem (viz. příloha č. 3, cv. 1, 6, 11, 13, 15, 20, 35, 37, 38, 42, 43, 51)

Průpravná část: 20 minut

- a) Průpravná cvičení k nácviku přihrávání na místě
Přihrávky ve dvojicích (viz. příloha č. 3, cv. 79)
Trojúhelník (viz. příloha č. 3, cv. 62)
Soutěž družstev ve čtverci (viz. příloha č. 3, cv. 83)
- b) Průpravná cvičení k nácviku chytání míče
Přihrávky o stěnu ve dvojicích (viz. příloha č. 3, cv. 79)
- c) Průpravná cvičení na střelbu
Zasahování cíle - kužely (viz. příloha č. 3, cv. 111)

Hlavní část: 25 minut

- a) Průpravná hra k nácviku střelby na pevný cíl
Sestřelování kuželů na družstva (viz. příloha č. 3, cv. 148)
- b) Posilovací cviky bez náčiní
 - s vlastní váhou těla (viz. příloha č. 3, cv. 173)
 - cvičení dvojic (viz. příloha č. 3, cv. 173)

Závěrečná část: 5 minut

- a) Masáž (viz. příloha č. 3, cv. 187) + Známe své tělo (viz. příloha č. 3, cv. 188)
- b) Závěrečné uvolnění a protažení.
- c) Zhodnocení hodiny.

5.4.3.11 6. Návěšná vyučovací jednotka

Třída: 4, 5

Pomůcky: míče, kruhy, švihadla, CD přehrávač

Cíl: Procvičovat přihrávku a chytání míče.

Rozvíjet koordinaci.

Rozvíjet orientaci v prostoru skrze průpravné hry.

Úvodní část: 10 minut

- a) Seznámení žákyň s tématem hodiny.
- b) Zahřátí organismu -Honička v řetěze (viz. příloha č. 3, cv. 157)
- c) Rozcvičení se švihadly (viz. příloha č. 3, cv. 166) a s míčem pro dvojice (viz. příloha č. 3, cv. 8, 9, 10, 26, 27, 30, 31, 32, 57)

Průpravná část: 20 minut

- a) Průpravná cvičení k nácviku přihrávání a chytání míče
Na chytače (viz. příloha č. 3, cv. 71)
Přihrej a běž! (viz. příloha č. 3, cv. 96)
- b) Průpravná cvičení na rozvoj orientace v prostoru
Na molekuly (viz. příloha č. 3, cv. 175)
Otočte se a chytejte! (viz. příloha č. 3, cv. 176)
Přihrávaná do kruhu (viz. příloha č. 3, cv. 97)

Hlavní část: 25 minut

- a) Průpravné hry k nácviku orientace v prostoru a přihrávání
Přihrávaná s vybíjením (viz. příloha č. 3, cv. 132)
Přihrávaná podle čísel (viz. příloha č. 3, cv. 134)
Vybíjená všichni proti všem s cvičením (viz. příloha č. 3, cv. 130)

Závěrečná část: 5 minut

- a) Strečink.
- b) Relaxace (pohodlný leh pro každého, vytřepat paže, vytřepat nohy a uvolnění na podlaze, klidné dýchání, především dlouhý výdech + hlasový doprovod + doprovod klidné hudby).
- c) Zhodnocení hodiny.

5.4.3.12 7. Nácviková vyučovací jednotka

Třída: 4, 5

Pomůcky: míče, kužele, medicinbal, lavičky, plné míče, bosy

Cíl: Upevňovat manipulaci s míčem.

Rozvíjet u žáků rovnováhu skrze rovnovážná a balanční cvičení.

Nacvičovat střelbu na pohyblivý cíl.

Úvodní část: 10 minut

- a) Seznámení žáků s tématem hodiny.
- b) Zahřátí organismu - Honička čertovská (viz. příloha č. 3, cv. 158).
- c) Krátké rozcvičení (viz. příloha č. 3, cv. 164 b)+ cvičení rovnovážná a balanční (viz. příloha č. 3, cv. 167)

Průpravná část: 20 minut

- a) Manipulační cvičení zaměřená na házení a chytání míče
Hráč s míčem + házení o zeď (viz. příloha č. 3, cv. 51, 92, 93, 94, 100)
- b) Průpravná cvičení zaměřená na házení a chytání míče
Prudké přihrávky (viz. příloha č. 3, cv. 72)
Přihrej protějšimu! (viz. příloha č. 3, cv. 73)
- c) Průpravná cvičení zaměřená na střelbu na pohyblivý cíl
Na třetího (viz. příloha č. 3, cv. 110)
Zasáhni soupeře! (viz. příloha č. 3, cv. 121)

Hlavní část: 25 minut

- a) Průpravné hry k nácviku střelby na cíl
Na myslivce (viz. příloha č. 3, cv. 149)
Sestřel kužele (viz. příloha č. 3, cv. 147)
- b) Vlastní hra ve vybíjené - upevňování pravidel přímo ve hře, oprava chyb trenérem.

Závěrečná část: 5 minut

- a) Cukr, káva (viz. příloha č. 3, cv. 186)
- b) Strečink.
- c) Zhodnocení hodiny.

5.4.3.13 8. Cvičební jednotka organizovaná jako utkání

Třída: 4,5.

Pomůcky: míče, medicinbal, části švédské bedny

Cíl: Procvičovat chytání, házení míče a střelbu skrze průpravná cvičení a zejména v přátelském utkání s chlapci kroužku vybíjené.

Úvodní část: 10 minut

- a) Seznámení žákyň s tématem hodiny.
- b) Zahřátí organismu - Nejrychlejší honička (viz. příloha č. 3, cv. 159)
- c) Rozcvička zaměřená na manipulaci s míčem

Cvičení na držení a podávání míče (viz. příloha č. 3, cv. 16, 17, 19, 21, 22)

Cvičení na házení a chytání míče (viz. příloha č. 3, cv. 37, 39, 41, 43, 44)

Průpravná část: 20 minut

- a) Průpravná cvičení zaměřená na házení a chytání míče

Přihrávky ve dvojicích - různé vzdálenosti, nenechat míč dopadnout na zem (viz. příloha č. 3, cv. 79)

Na třetího (viz. příloha č. 3, cv. 110)

- b) Průpravná cvičení zaměřená na střelbu

Střelba na pevný cíl - Střelba na cíl na stěně (viz. příloha č. 3, cv. 109)

Střelba na pohyblivý cíl - střelba na kutálející se medicinbal (viz. příloha č. 3, cv. 118)

Střelba na pohyblivý cíl - střelba na část švédské bedny (viz. příloha č. 3, cv. 117)

Hlavní část: 25 minut

- a) Průpravné hry k nácviku střelby na cíl

Všichni proti všem se dvěma míči (viz. příloha č. 3, cv. 150)

- b) Vlastní hra ve vybíjené - přátelské utkání 2 x 7 minut - pravidla, rozmístění hráček, role jednotlivých hráček.

Závěrečná část: 5 minut

- a) Psaná pošta (viz. příloha č. 3, cv. 189)
- b) Strečink.
- c) Zhodnocení hodiny.

5.4.3.14 9. Nácvičná vyučovací jednotka

Třída: 4, 5

Pomůcky: míče, kruhy

Cíl: Rozvíjet sílu a rovnováhu.

Zdokonalovat chytání, házení míče a střelbu na cíl.

Seznámit se s taktickou přípravou hry.

Úvodní část: 10 minut

- a) Seznámení žákyň s tématem hodiny.
- b) Zahřátí organismu -Lavinová honička (viz. příloha č. 3, cv. 160)
- c) Rozcvička - protažení celého těla, zejména horních končetin + silově rovnovážná cvičení na plných míčích (viz. příloha č. 3, cv. 168)

Průpravná část: 20 minut

- a) Manipulační cvičení s míčem
Míčová školka (viz. příloha č. 3, cv. 98)
- b) Průpravná cvičení zaměřená na házení a chytání míče
Klímův čtverec (viz. příloha č. 3, cv. 90)
Čtverec (viz. příloha č. 3, cv. 95)
Přihraj a běž (viz. příloha č. 3, cv. 96)
- c) Průpravná cvičení zaměřená na střelbu
Střelba na pevný cíl -střelba na kruhy položené před lavičkou (viz. příloha č. 3, cv. 116)
Střelba na pohyblivý cíl - střelba do kutálejícího kruhu (viz. příloha č. 3, cv. 119)
Cvičení zakončené střelbou ve dvojicích (viz. příloha č. 3, cv. 120)

Hlavní část: 25 minut

- a) Průpravné hry k nácviku přihrávek
Přihrávaná na 10 přihrávek (viz. příloha č. 3, cv. 131)
- b) Průpravné hry k nácviku střelby na cíl
Na bednáře (viz. příloha č. 3, cv. 125)
- c) Vlastní hra ve vybíjené -2 x 7 minut - pravidla, rozmístění hráček, role jednotlivých hráček + taktické prvky hry - základní taktické pokyny (upřednostňovat vybíjení z pole, zařazování klamavých „naznačení“ střely/přihrávky, vyjasnit a správně hrát situace, kdy jsou míče nabitě/vybité, vzájemné nabíjení (i v běhu), chytré používání šikmých/kolmých přihrávek/střel, změna tempa hry, využití naběhnutí na přihrávku atd.)

Závěrečná část: 5 minut

- a) Počítaná na místě (viz. příloha č. 3, cv. 190)
- b) Strečink.
- c) Zhodnocení hodiny.

5.4.3.15 10. Nácviková vyučovací jednotka

Třída: 4,5.

Pomůcky: míče, kužely, nízké překážky

Cíl: Rozvíjet hbitost žákyň.

Rozvíjet obratnost a prostorovou orientaci.

Procvičovat přihrávky na různé vzdálenosti.

Úvodní část: 10 minut

- a) Seznámení žákyň s tématem hodiny.
- b) Zahřátí organismu -Záchrany ve dvojici - Sochy (viz. příloha č. 3, cv. 162)
- c) Krátké rozcvičení + běžecké štafety (viz. příloha č. 3, cv. 170)

Průpravná část: 20 minut

- a) Cvičení na rozvoj hbitosti (viz. příloha č. 3, cv. 178 - 183)
- b) Průpravná cvičení zaměřená na házení a chytání míče

Přihrávky od hráče k hráči - co nejrychleji dostat míče z A do B (viz. příloha č. 3, cv. 89)

Přihrávky ve dvojicích se dvěma míči na místě (viz. příloha č. 3, cv. 82)

Přihrávky - 5 hráček, 2 míče (viz. příloha č. 3, cv. 87)

Přihrávky - 5 hráček, 2 míče (viz. příloha č. 3, cv. 88)

Přihrávky - 2 družstva - míč - přihrávky po obvodu (viz. příloha č. 3, cv. 86)

Hlavní část: 25 minut

- a) Průpravné hry k nácviku přihrávek
Na myslivce (viz. příloha č. 3, cv. 149)
- b) Průpravné hry k nácviku střelby na cíl
Přebíhaná (viz. příloha č. 3, cv. 126)
- c) Vlastní hra ve vybíjené - 2 x 7 minut - pravidla, rozmístění hráček, role jednotlivých hráček + Běháme v linkách (viz. příloha č. 3, cv. 177)

Závěrečná část: 5 minut

- a) Relaxace.
- b) Strečink.
- c) Zhodnocení hodiny.

5.4.3.16 11. Návěšná vyučovací jednotka

Třída: 4, 5

Pomůcky: míče, kruhy, gymbally, švédské bedny

Cíl: Procvičovat přihrávky.

Procvičovat orientaci v prostoru skrze průpravné hry.

Upevňovat pravidla vybíjené a rozvíjet taktickou přípravu hry.

Úvodní část: 10 minut

- a) Seznámení žákyň s tématem hodiny.
- b) Zahřátí organismu - Honička ve dvojicích, ale honí jednotlivci (viz. příloha č. 3, cv. 163)
- c) Rozcvičení na gymballech (viz. příloha č. 3, cv. 169)

Průpravná část: 20 minut

- a) Průpravná cvičení zaměřená na házení a chytání míče
Dlouhé přihrávky (viz. příloha č. 3, cv. 81)
3 hráči, 2 míče (viz. příloha č. 3, cv. 91)
4 zástupy, 2 míče, přihrávky a přemísťování hráčů (viz. příloha č. 3, cv. 98)
- b) Průpravná cvičení na rozvoj prostorové orientace
4 hráči, 1 míč (viz. příloha č. 3, cv. 104)
4 zástupy, 1 míč (viz. příloha č. 3, cv. 105)

Hlavní část: 25 minut

- a) Průpravné hry k nácviku přihrávek a orientace v prostoru
Dotyk míče (viz. příloha č. 3, cv. 141)
Přihrávaná podle čísel (viz. příloha č. 3, cv. 134)
- b) Průpravné hry k nácviku střelby na cíl
Posun míče (viz. příloha č. 3, cv. 128)
Na bednáře (viz. příloha č. 3, cv. 125)
- c) Vlastní hra ve vybíjené - 2 x 7 minut - pravidla, pohyb ve vlastním území - neustálé sledování míče, běháme v linkách (viz. příloha č. 3, cv. 177)

Závěrečná část: 5 minut

- a) Masáž (viz. příloha č. 3, cv. 187)
- b) Strečink.
- c) Zhodnocení hodiny.

5.4.3.17 12. Cvičební jednotka organizovaná jako utkání

Třída: 4,5

Pomůcky: míče, kruhy

Cíl: Procvičovat chytání, házení míče a střelbu skrze průpravná cvičení a zejména v přátelském utkání s chlapci kroužku vybíjené.

Úvodní část: 10 minut

- a) Seznámení žákyň s tématem hodiny.
- b) Zahřátí organismu - Na auta (viz. příloha č. 3, cv. 161)
- c) Rozcvičení ve dvojici (viz. příloha č. 3, cv. 164 a)

Průpravná část: 20 minut

- a) Průpravná cvičení zaměřená na házení a chytání míče
 - Přihrávky ve dvojicích - různé vzdálenosti, nenechat míč dopadnout na zem (viz. příloha č. 3, cv. 79)
 - Čtverce (viz. příloha č. 3, cv. 95)
 - 4 zástupy, 2 míče, přemísťování hráčů do zástupů (viz. příloha č. 3, cv. 98)
 - 4 zástupy, 2 míče, další přemísťování hráčů do zástupů (viz. příloha č. 3, cv. 99)
- b) Průpravná cvičení zaměřená na střelbu
 - Střelba na pevný cíl - Střelba na kužele, na lavičky (viz. příloha č. 3, cv. 112)
 - Cvičení zakončené střelbou ve dvojicích (viz. příloha č. 3, cv. 120)

Hlavní část: 25 minut

- a) Průpravné hry k nácviku střelby na cíl
 - Všichni proti všem se dvěma míči (viz. příloha č. 3, cv. 150)
- b) Vlastní hra ve vybíjené - přátelské utkání 2 x 7 minut - pravidla, rozmístění hráček, role jednotlivých hráček + dodržování taktických pokynů.

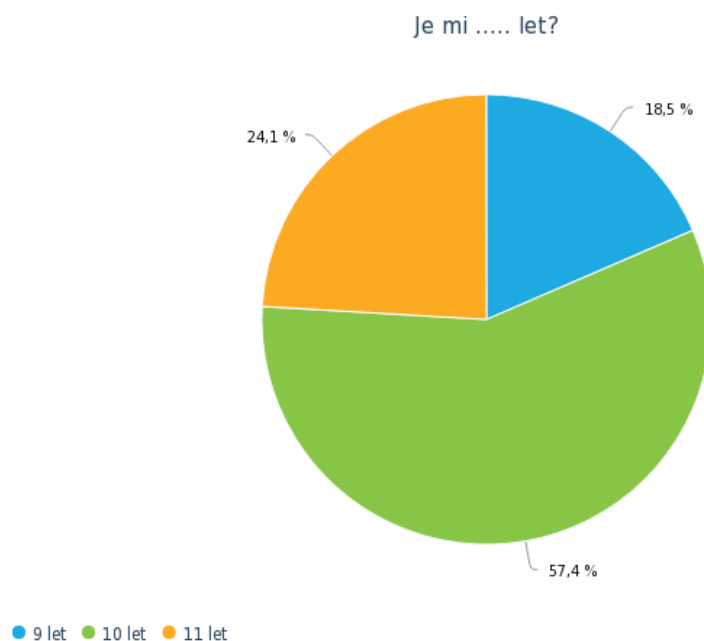
Závěrečná část: 5 minut

- a) Relaxace.
- b) Zhodnocení hodiny.

6 VÝSLEDKY VÝZKUMU

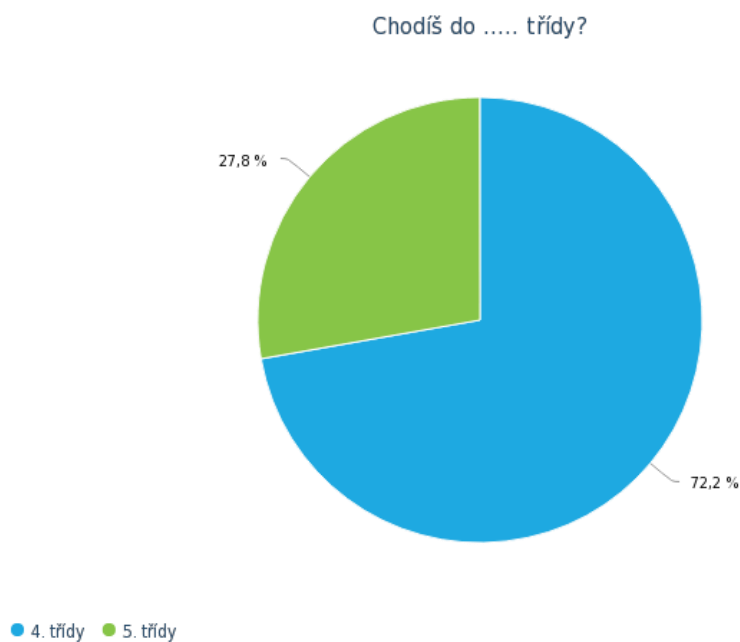
6.1 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU PRO ŽÁKY

6.1.1 Otázka č. 1 Je mi let?



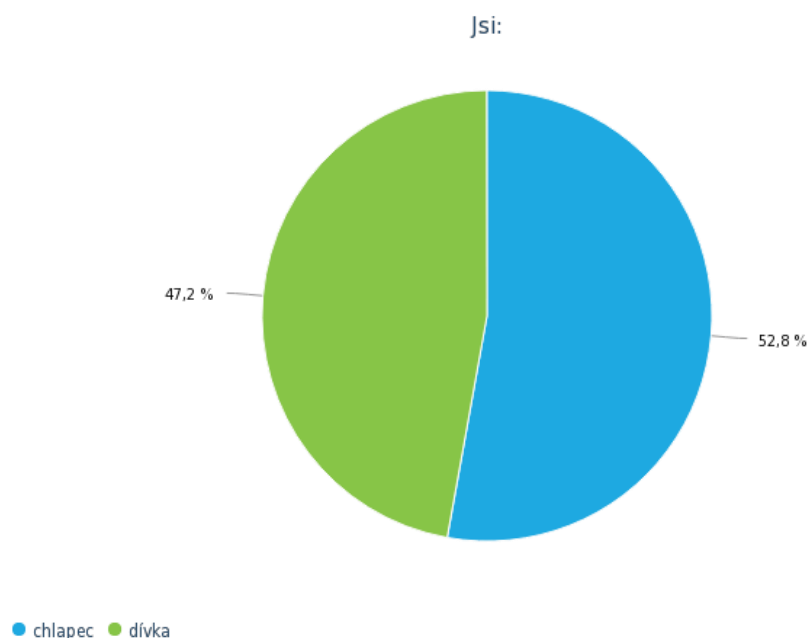
57,4% dotazovaným žákům je 10 let. 24,1% odpovídajícím žákům je 11 let a 18,5% dotázaných uvádí, že jim je 9 let.

6.1.2 Otázka č. 2 Chodíš do třídy?



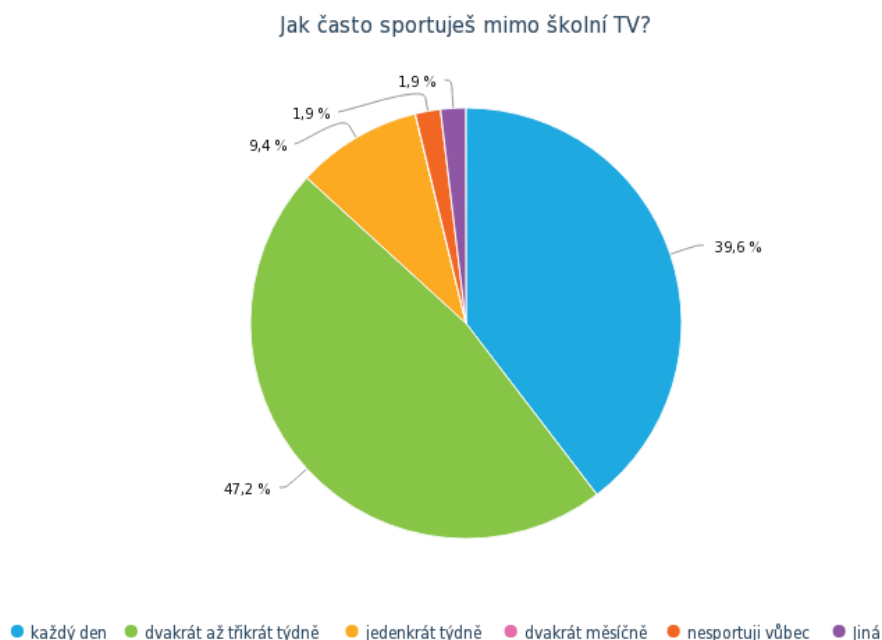
72,2% dotázaných žáků chodí do 4. třídy a 27,8% dotazovaných žáků navštěvuje 5. třídu.

6.1.3 Otázka č. 3 Jsi:



52,8% odpovídajících účastníků dotazníku je chlapců a 47,2% je děvčat.

6.1.4 Otázka č. 4 Jak často sportuješ mimo školní TV?



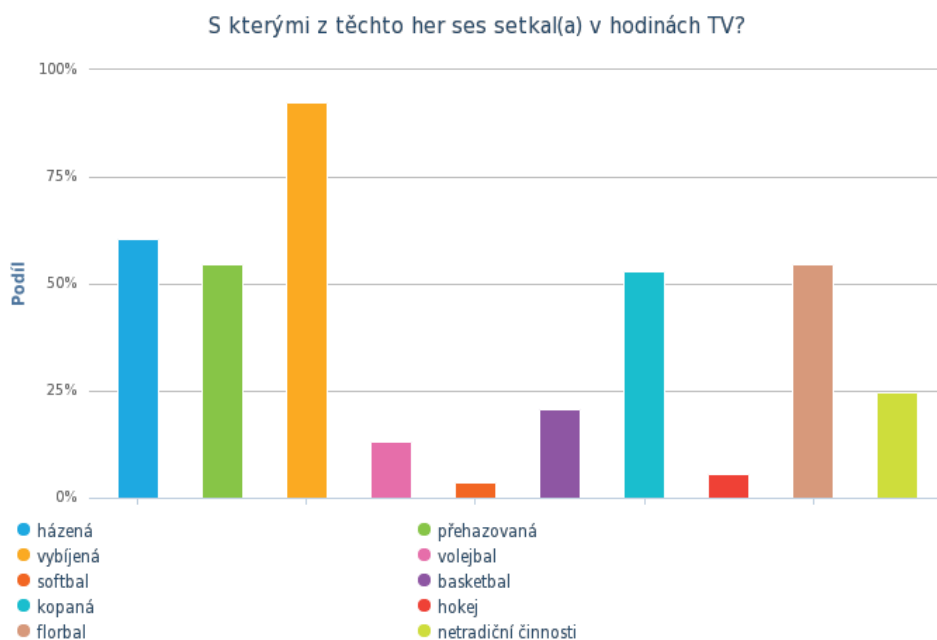
47,2% dotázaných žáků sportuje dvakrát až třikrát týdně. 39,6% odpovídajících žáků se sportu věnuje denně. 9,4% dotázaných sportuje jedenkrát týdně. 1,9% žáků odpovídalo, že sportují mimo pátku a stejné procento žáků, tedy 1,9% nesportuje vůbec. 0% dotázaných uvádí odpověď dvakrát měsíčně.

6.1.5 Otázka č. 5 TV ve škole mě:



94,3% dotazovaných žáků ve škole TV baví a 5,7% TV ve škole nebaví.

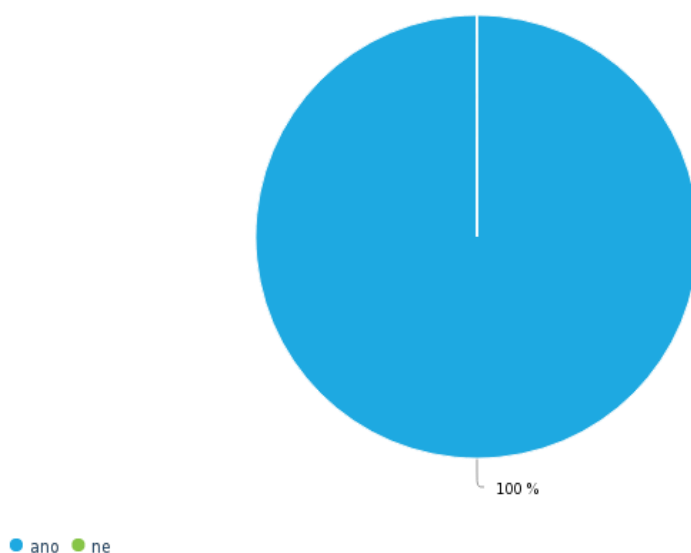
6.1.6 Otázka č. 6 S kterými z těchto her ses setkal(a) v hodinách TV?



92,5% dotazovaných žáků se v hodinách TV setkala s vybíjenou, 60,4% odpovídajících označilo házenou, 54,7% dotázaných se v hodinách TV setkala s přehazovanou a s florbalem. 52,8% z dotázaných žáků se zmínilo o kopané. 24,5% odpovídajících dotázaných označilo netradiční činnosti. 20,8% dotázaných se v hodinách TV setkala také s basketbalem. 13,2% žáků z dotázaných potkalo v rámci výuky TV volejbal. 5,7% dotazovaných žáků potkalo pro změnu ve výuce TV hokej a 3,8% žáků označilo, že se setkali se softbalem.

6.1.7 Otázka č. 7 Hraješ rád(a) sportovní - míčové hry?

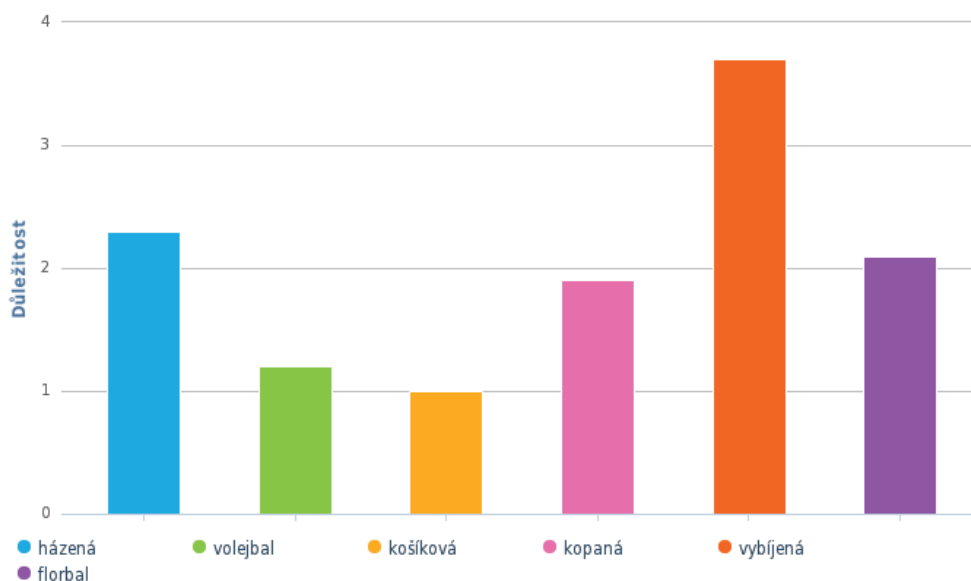
Hraješ rád sportovní - míčové hry?



Jednoznačná odpověď všech odpovídajících - 100% dotázaných žáků hraje sportovní - míčové hry rádo. 0% označilo, že ne.

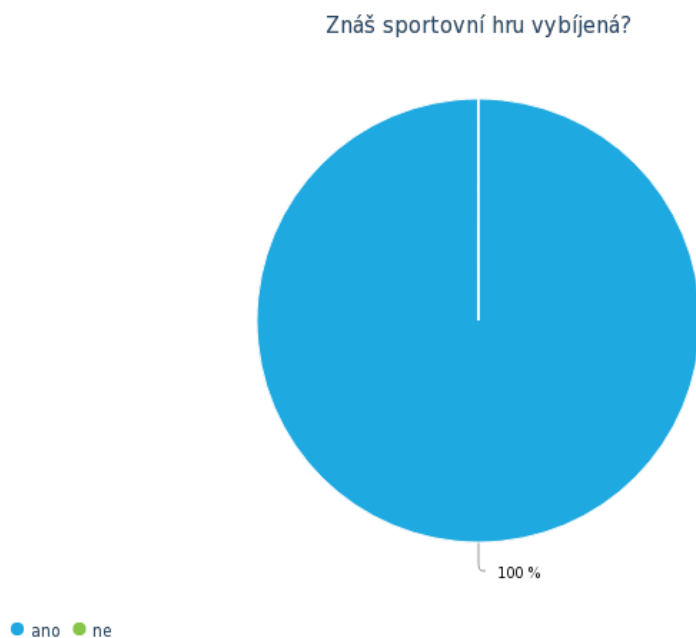
6.1.8 Otázka č. 8 Seřadte sportovní hry od nejoblíbenější po nejméně oblíbenou:

Seřadte sportovní hry od nejoblíbenější po nejméně oblíbenou:



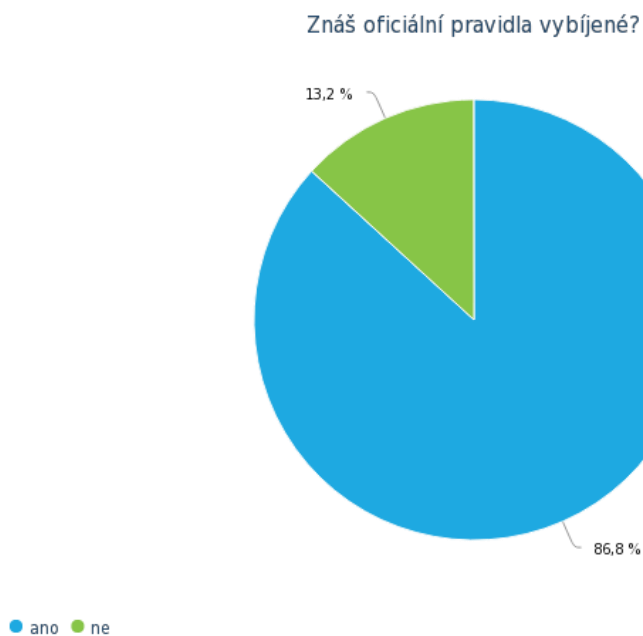
3,7% dotázaných žáků zvolilo, jako nejoblíbenější sportovní hru vybíjenou. Na dalším místě se s 2,3% umístila házená. Florbal se 2,1% byl na dalším místě. Další místo s 1,9% obsadila kopaná. Volejbal 1,2% v oblíbenosti předstihl košíkovou, která získala 1%.

6.1.9 Otázka č. 9 Znáš sportovní hru vybíjená?



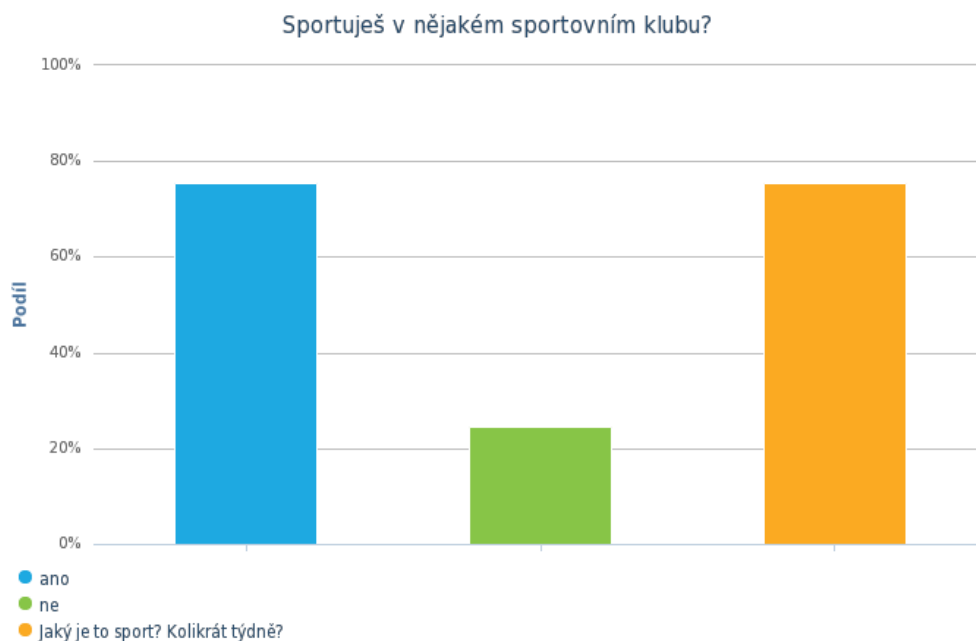
100% dotazovaných žáků zná sportovní hru vybíjená. 0% odpovědělo, že ne.

6.1.10 Otázka č. 10 Znáš oficiální pravidla vybíjené?



86,8% dotázaných žáků zná oficiální pravidla vybíjené a 13,2% žáků oficiální pravidla vybíjené nezná.

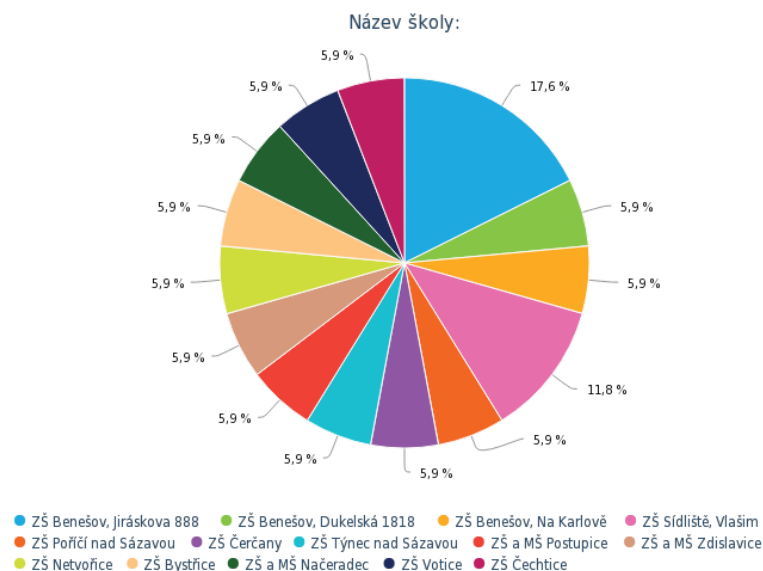
6.1.11 Otázka č. 11 Sportuješ v nějakém sportovním klubu? Jaký je to sport? Kolikrát týdně?



Na tuto otázku odpovědělo 24,5% dětí ne. Znamená to tedy, že toto procento dotázaných nesportuje v žádném sportovním klubu. Kdežto 75,5% dotázaných dětí v nějakém sportovním klubu sportuje. 16 dětí hraje fotbal, 9 dětí se věnuje košíkové, také gymnastice a volejbalu. 8 dětí chodí hrát vybíjenou. Florbal hraje 7 dětí, 6 dětí jezdí na koni, 5 dětí tancuje, 4 se zmínily, že chodí plavat. 2 děti zaznamenaly, že sportují v atletickém klubu, 2 dělají judo a 2 hrají šachy. 1 dítě hraje badminton a 1 ping pong.

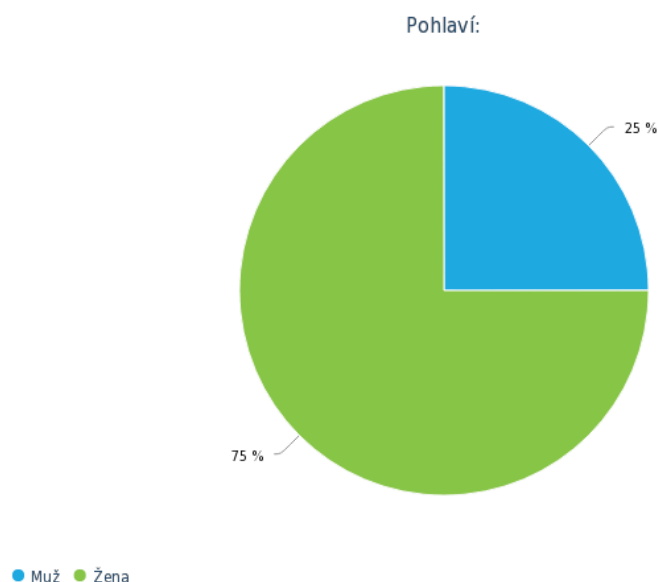
6.2 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU PRO UČITELE

6.2.1 Otázka č. 1 Název školy:



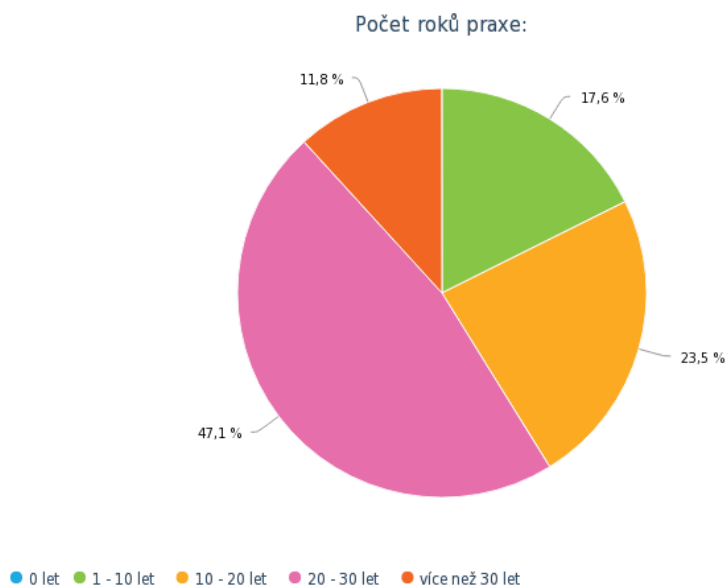
17,6% odpovídajících učitelů je z jedné ZŠ. Jedná se o ZŠ Benešov, Jiráskova 888. 11,8% dotazovaných učitelů působí na ZŠ Sídliště, Vlašim. Dále 5,9% dotazovaných je z dalších ZŠ na okrese Benešov. Jmenovitě ZŠ Benešov, Dukelská 1818, ZŠ Benešov, Na Karlově, ZŠ Týnec nad Sázavou, ZŠ Poříčí nad Sázavou, ZŠ Čerčany, ZŠ a MŠ Postupice, ZŠ a MŠ Zdislavice, ZŠ Netvořice, ZŠ Bystřice, ZŠ a MŠ Načeradec, ZŠ Votice a ZŠ Čechtice. Dotazník vyplnilo 14 účastníků okresního kola, z toho 2 dotázaní působí ve stejné základní škole a také 3 dotázaní jsou z jedné ZŠ.

6.2.2 Otázka č. 2 Pohlaví:



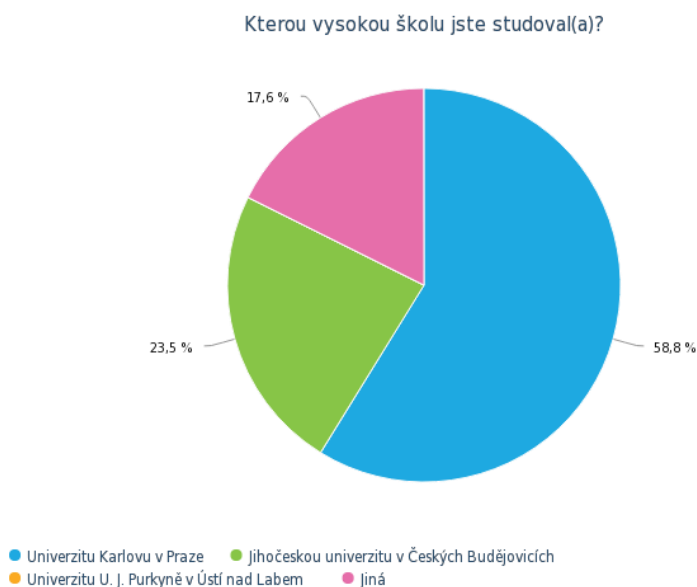
Ze všech dotazovaných tvořilo 76,5% žen a 25% mužů.

6.2.3 Otázka č. 3 Počet roků praxe:



47,1% dotazovaných učitelů působí ve školství 20 - 30 let. 23,5% je ve škole zaměstnáno 10 - 20 let. 17,6% odpovídajících učitelů uvádí, že ve školství pracuje 1 - 10 let a 11,8% odpovídajících učitelů působí ve školství více než 30 let.

6.2.4 Otázka č. 4 Kterou vysokou školu jste studoval(a)?



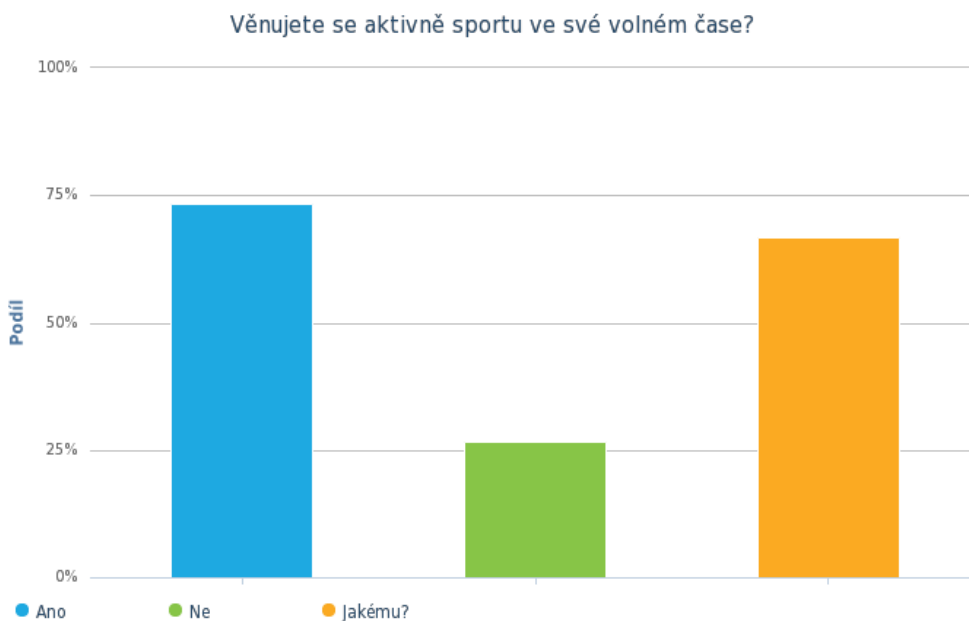
Z dotazníku vyplývá, že 58,8% dotázaných studovalo UK v Praze, 23,5% vystudovalo Jihočeskou univerzitu v Českých Budějovicích, 17,6% bylo studovat jinde než na uvedených VŠ - z údajů vyplývá, že se jednalo o MU Brno a 0% dotázaných studovalo Univerzitu U. J. Purkyně v Ústí nad Labem.

6.2.5 Otázka č. 5 Jakou aprobaci máte vystudovanou?



Z výsledků je patrné, že 52,9% dotázaných má aprobaci Učitelství pro I. st. ZŠ. 41,2% učí TV neaprobovaně, 5,9% vystudovalo TV a jiný předmět. Samotnou aprobaci TV má 0% dotázaných.

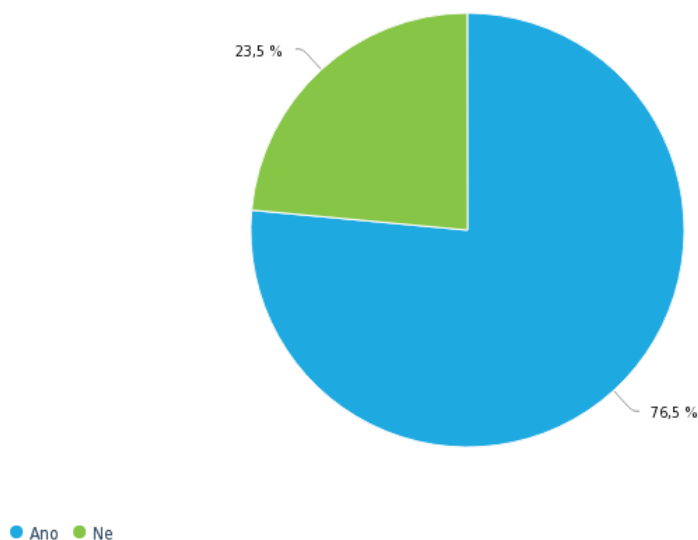
6.2.6 Otázka č. 6 Věnujete se aktivně sportu ve svém volném čase?



73,3% dotázaných se samo věnuje sportu i ve svém volném čase. Nejčastěji jsou to volejbal, plavání, turistika a dále pak cyklistika, lyžování či běh a házená. Také jízda na koni, sálová kopaná, badminton a squash patří mezi oblíbené volnočasové aktivity. 26,7% dotázaných ve svém volném čase nesportuje.

6.2.7 Otázka č. 7 Setkali jste se s výukou Pohybových a sportovních her při studiu na vysoké škole?

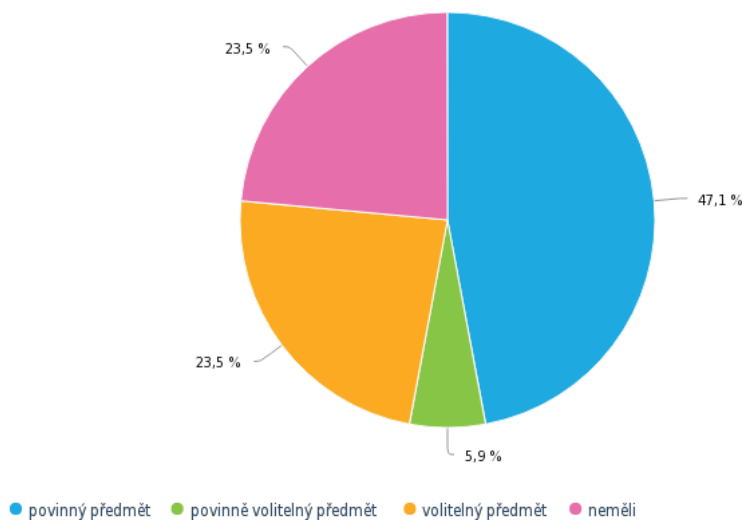
Setkali jste se s výukou Pohybových a sportovních her při studiu na vysoké škole?



76,5% dotazovaných se setkala během svého studia s předmětem Pohybové a sportovní hry. 23,5% uvádí, že se s tímto předmětem nesetkalo.

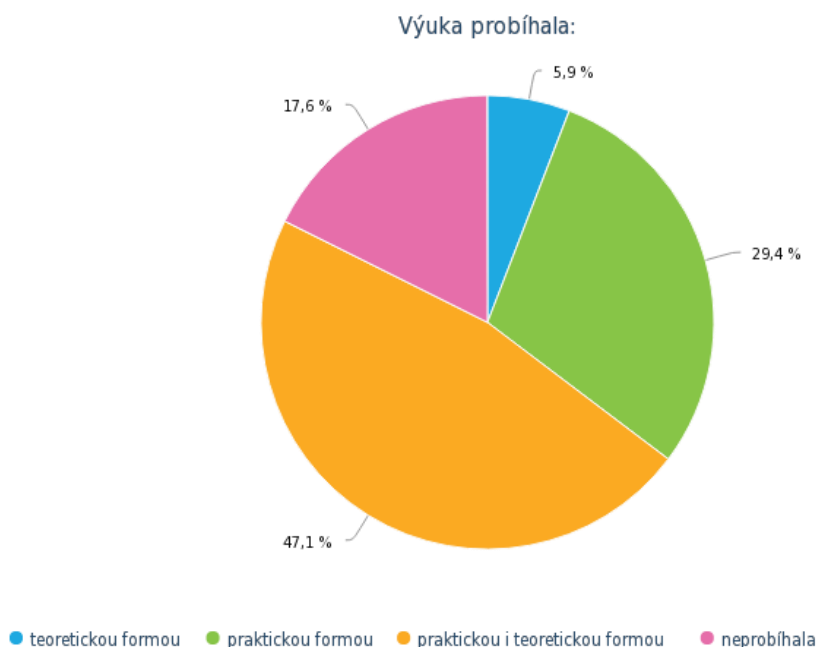
6.2.8 Otázka č. 8 Měli jste Pohybové a sportovní hry na vysoké škole jako:

Měli jste Pohybové a sportovní hry na vysoké škole jako:



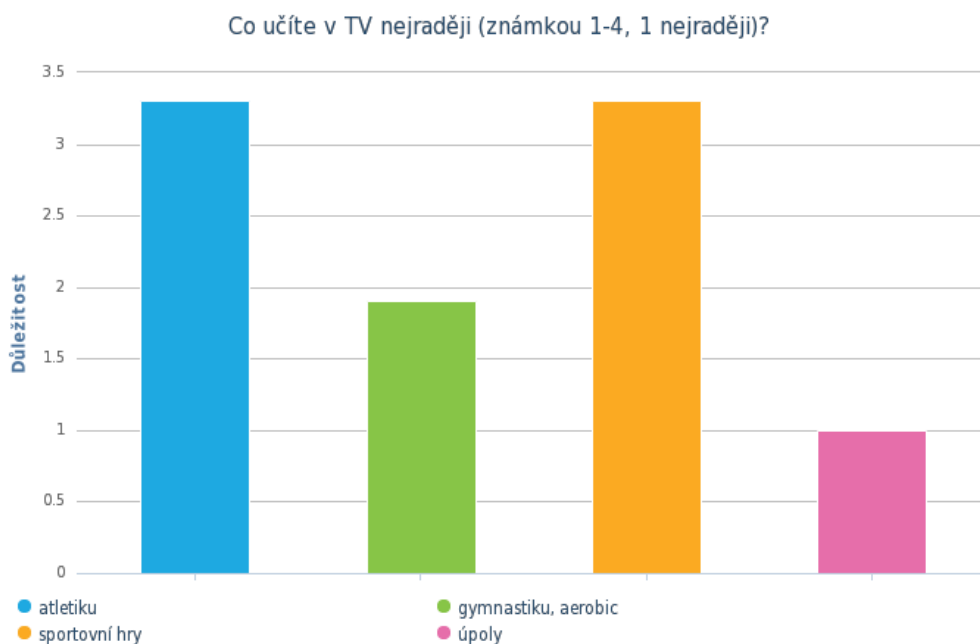
V další otázce jsme se dozvěděli, že 47,1% mělo předmět Pohybové a sportovní hry jako povinný předmět během studia VŠ. Pohybové a sportovní hry jako volitelný předmět navštěvovalo během studií 23,5%. 5,9% se s Pohybovými a sportovními hrami setkalo jako s předmětem povinně volitelným. 23,5% dotázaných Pohybové a sportovní hry nemělo.

6.2.9 Otázka č. 9 Výuka probíhala:



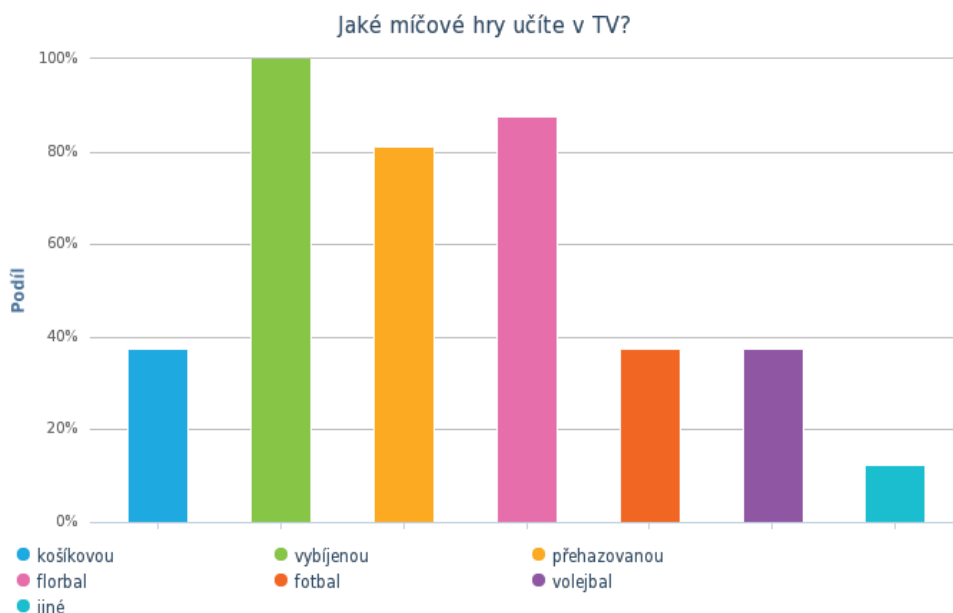
S výukou předmětu Pohybové a sportovní hry se 47,1% učilo praktickou i teoretickou formou. 29,4% dotázaných mělo tento předmět jen praktickou formou, 5,9% jen jako teoretickou formu. 17,6% dotázaných uvádí, že výuka neprobíhala.

6.2.10 Otázka č. 10 Co učíte v TV nejraději (známkou 1-4, 1 nejraději)?



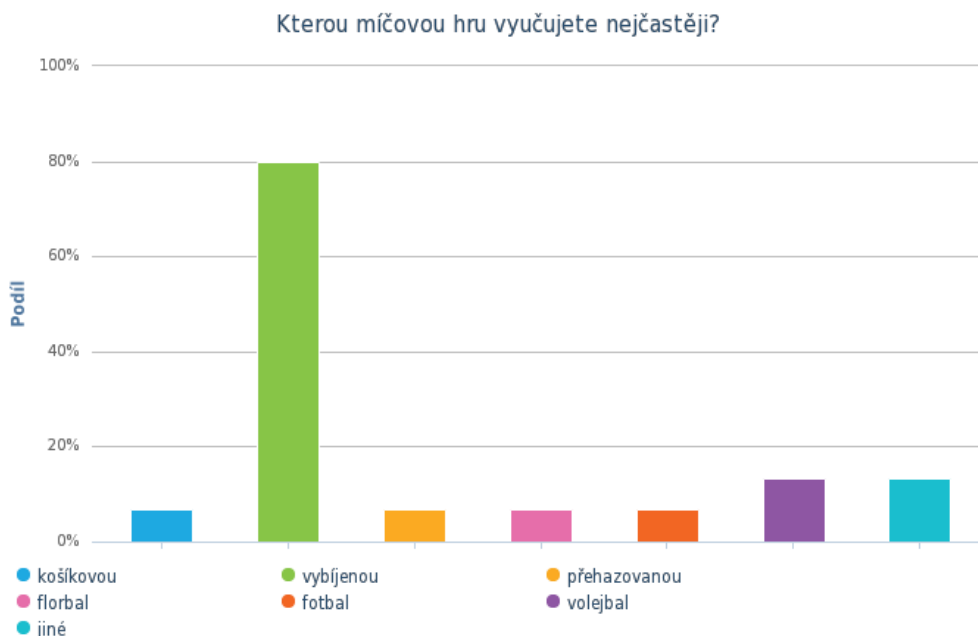
Z výsledků vyplývá, že 3,3% učitelů - účastníků dotazníku nejraději ve svých hodinách TV učí sportovní hry a atletiku. 1,9% se nejraději věnuje gymnastice a aerobiku. 1% dotázaných zvolilo úpoly.

6.2.11 Otázka č. 11 Jaké míčové hry učíte v TV?



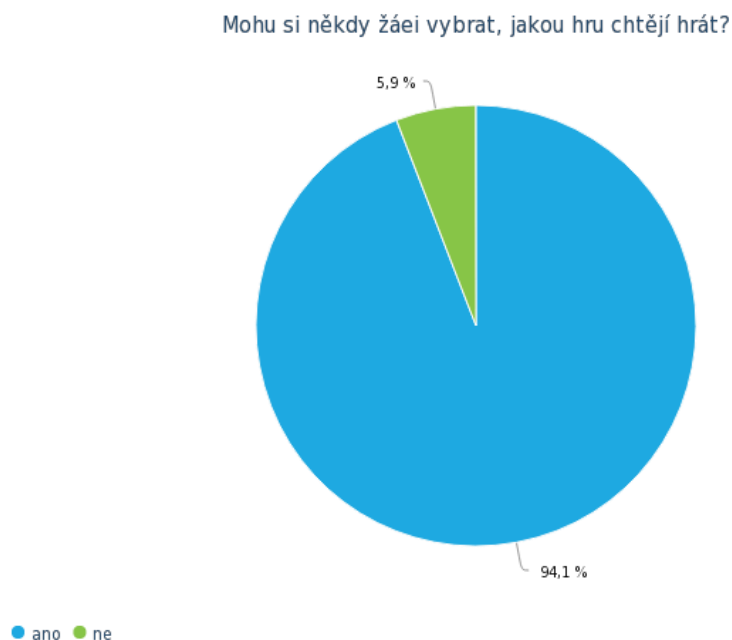
100% dotazovaných ve svých hodinách TV učí vybíjenou. 87,5% zařazuje do výuky florbal, následuje přehazovaná s 81,3%. 37,5% dotázaných učí ve svých hodinách TV košíkovou, volejbal a fotbal. 12,5% odpovídajících zmiňuje, že ve svých hodinách vyučují také netradiční sporty, házenou či rugby.

6.2.12 Otázka č. 12 Kterou míčovou hru vyučujete nejčastěji?



Z dotazníku jsme se dozvěděli, že nejčastější vyučovanou míčovou hrou je s 80% vybíjená. Poté s 13,3% se vyskytuje výuka volejbalu a jiných míčových her - házené. Stejně výsledky a to 6,7% má košíková, volejbal, fotbal, florbal a přehazovaná.

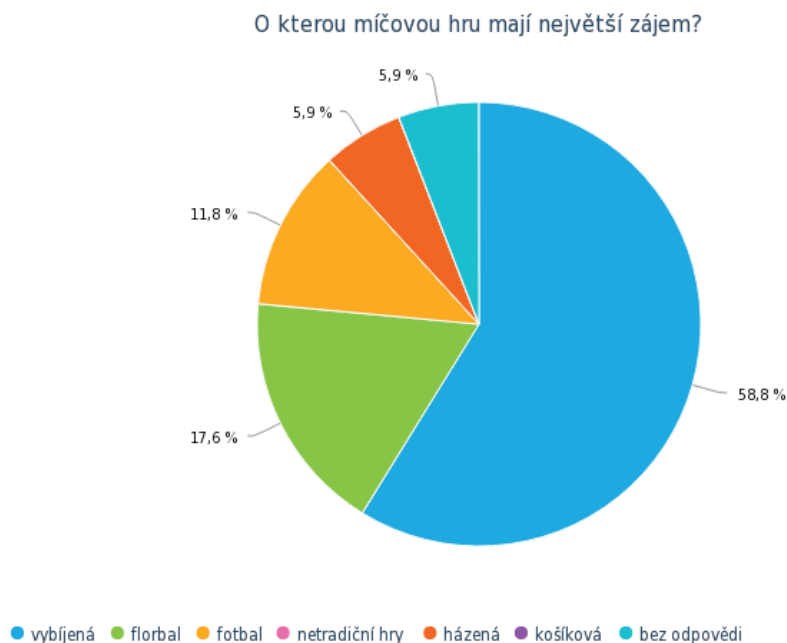
6.2.13 Otázka č. 13 Mohou si někdy žáci vybrat, jakou hru chtějí hrát?



94,1% dotazovaných odpovídá, že si žáci mohou někdy vybrat, jakou hru chtějí hrát.

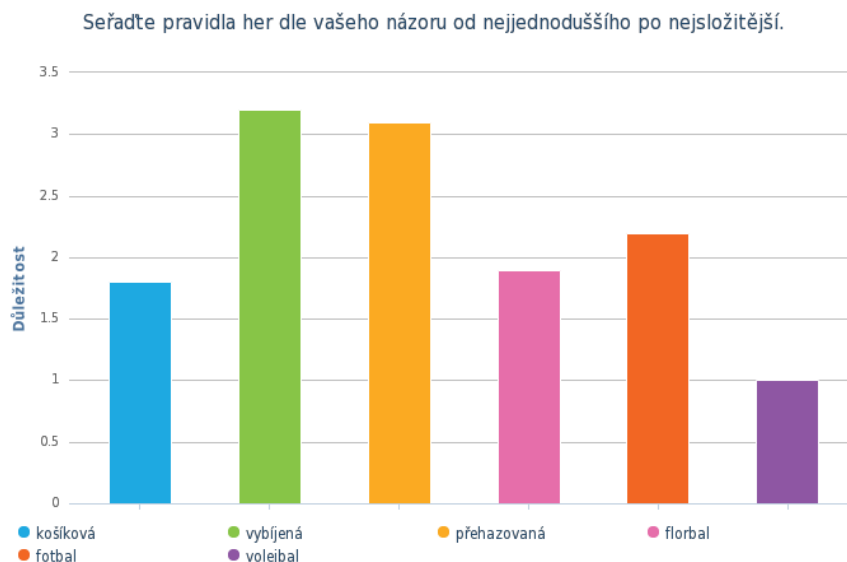
5,9% uvádí, že si žáci nemohou někdy vybrat, jakou hru chtějí hrát.

6.2.14 Otázka č. 14 O kterou míčovou hru mají největší zájem?



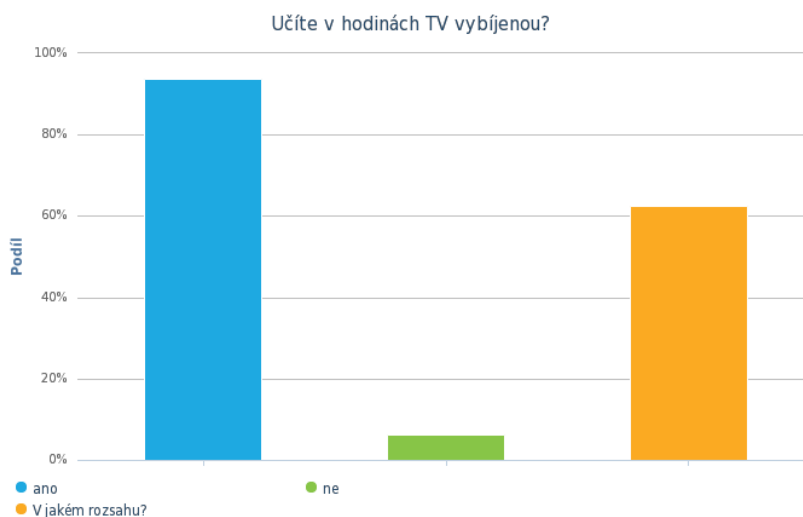
58,8% žáků si při možnosti vybrat míčovou hru zvolí vybíjenou. 17,6% dotazovaných odpovídá, že si žáci vyberou florbal. 11,8% žáků si rádo zahraje fotbal. 5,9% odpovídajících učitelů uvádí, že žáci si vyberou házenou. 5,9% dotázaných nechalo tuto otázku bez odpovědi. Netradiční hry a košíková se v odpovědích neobjevily.

6.2.15 Otázka č. 15 Seřadte pravidla her dle vašeho názoru od nejjednodušších po nejsložitější.



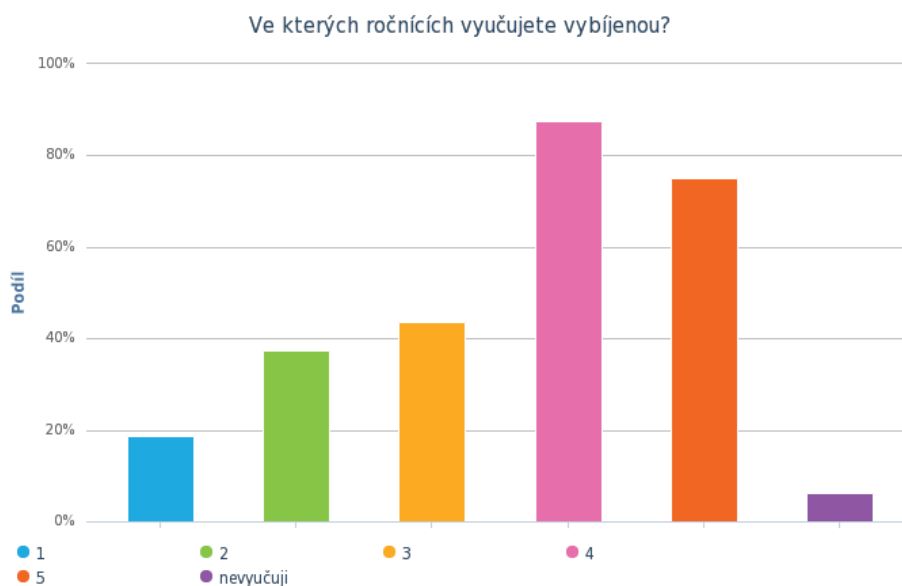
3,2% dotázaných se vyjádřilo k tomu, že nejjednodušší pravidla má vybíjená. 3,1% si myslí, že přehazovaná. Podle 2,2% dotázaných jsou nejjednodušší pravidla fotbalu, následuje florbal s 1,9%. Další výsledky nám ukazují, že 1,8% má za nejjednodušší pravidla košíkové a 1% dotázaných uvádí jako nejjednodušší pravidla volejbalu.

6.2.16 Otázka č. 16 Učíte v hodinách TV vybíjenou?



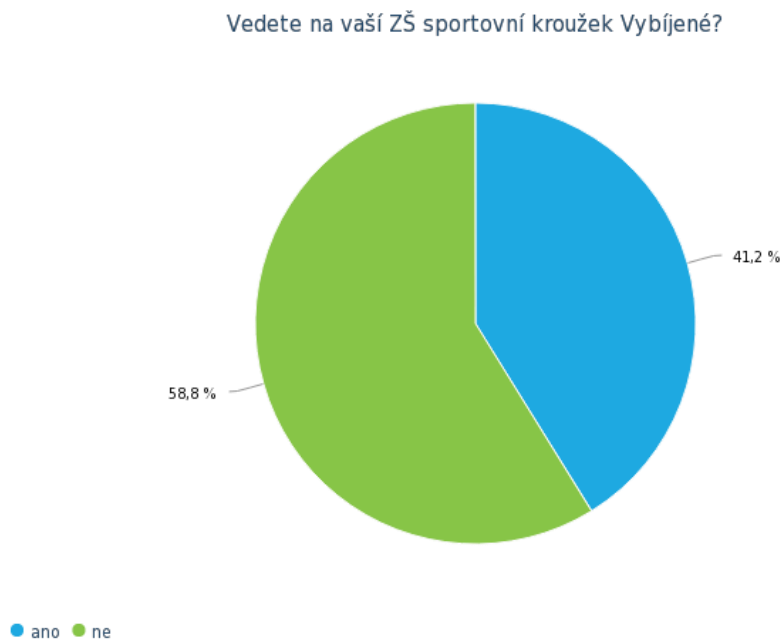
93,8% dotázaných učitelů uvádí, že ve svých hodinách TV učí vybíjenou a 6,3% se zmiňuje, že vybíjenou neučí. Rozsah výuky je pestrý; dotazovaní uvádějí, že vybíjenou učí 10- 15 minut během 2 vyučovacích hodin, dále pak 1x týdně či 1x za 14 dnů. Jeden dotázaný se vyjádřil, že vybíjenou učí často. Další uváděl dle tematického plánu nebo dle náplně vyučovací hodiny. Někteří dotázaní určili výuce vybíjené 14 dní či 2x měsíčně. Další odpovědi na rozsah výuky vybíjené bylo shrnutí - měsíc za školní rok.

6.2.17 Otázka č. 17 Ve kterých ročnících vyučujete vybíjenou?



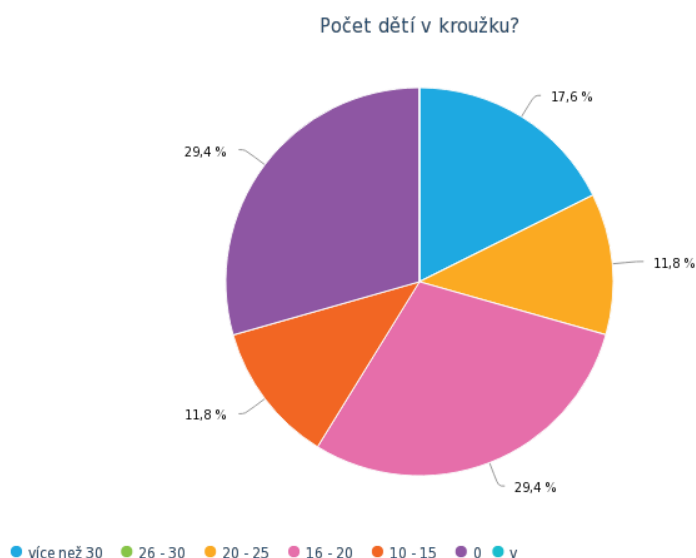
Dotazovaní nejčastěji vyučují vybíjenou ve 4. ročníku, tuto odpověď jsme zaznamenali od 87,5% dotázaných. 75% vyučuje vybíjenou v 5. ročníku. Ve 3. ročníku se vybíjené věnuje 43,8% dotázaných. Dalším zjištěním je výuka vybíjené ve 2. ročníku u 37,5%. 18,8% zařazuje vybíjenou do výuky v 1. ročníku. 6,3% dotázaných vybíjenou nevyučuje.

6.2.18 Otázka č. 18 Vedete na vaší ZŠ sportovní kroužek Vybíjené?



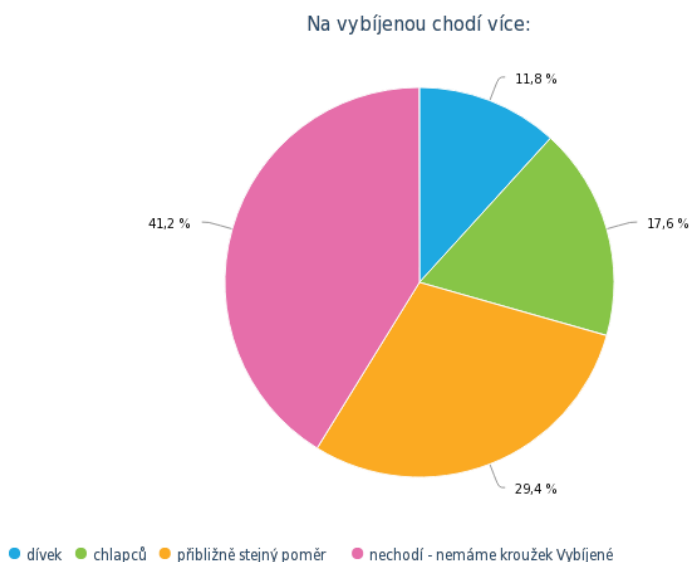
58,8% dotázaných uvádí, že na jejich ZŠ není veden kroužek Vybíjené a 41,2% zmiňuje, že na jejich ZŠ kroužek Vybíjené funguje.

6.2.19 Otázka č. 19 Počet dětí v kroužku?



29,4% dotazovaných učitelů uvádí, že do kroužku chodí 16 -20 žáků. 17,6% se zmiňuje o 20 - 25 žácích. Stejně číslo a to 11,8% uvádí, že počet dětí v kroužku je 10 - 15. V 9 základních školách není kroužek vybíjené otevřen, proto v dotazníku uvádí 0 dětí, 29,4%. V dotazníku se v odpovědích neobjevil počet žáků v kroužku 26 - 30.

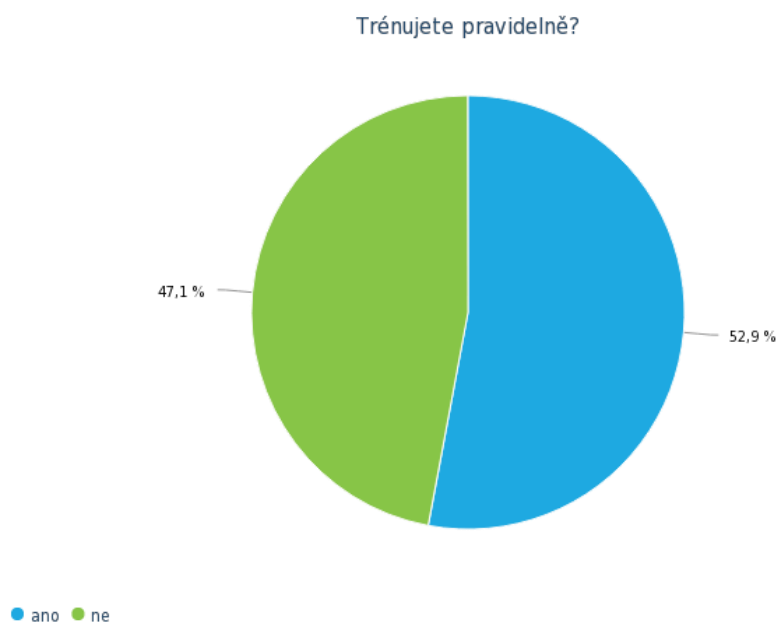
6.2.20 Otázka č. 20 Na vybíjenou chodí více:



41,2% dotazovaných uvádí, že na kroužek nikdo nechodí, protože kroužek Vybíjené nemají.

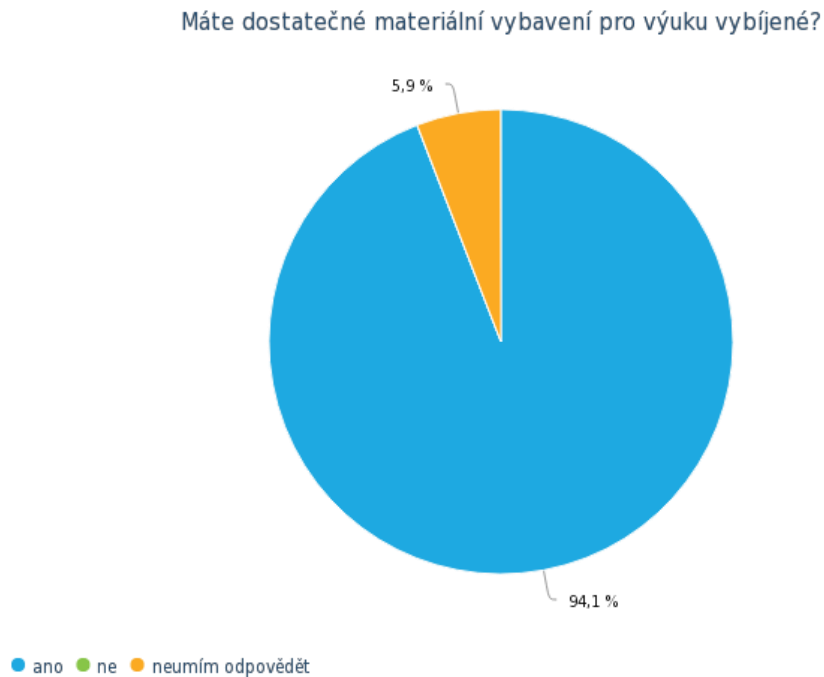
29,4% má přibližně stejný poměr přihlášených dívek a chlapců. 17,6% dotazovaných zmiňuje, že na vybíjenou chodí více chlapců a 11,8% píše, že na vybíjenou chodí více dívek.

6.2.21 Otázka č. 21 Trénujete pravidelně?



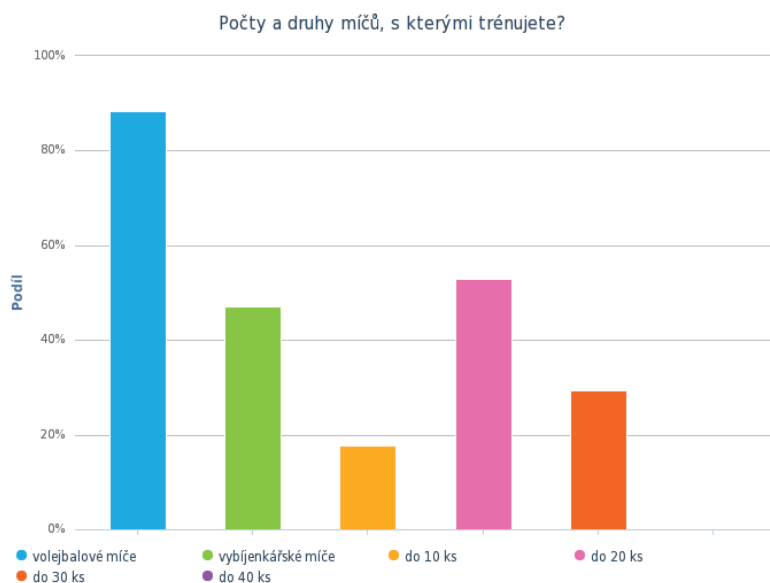
Pravidelný trénink vybíjené provádí 52,9% dotázaných škol. 47,1% neorganizuje pravidelné tréninky sportovní hry vybíjená.

6.2.22 Otázka č. 22 Máte dostatečné materiální vybavení pro výuku vybíjené?



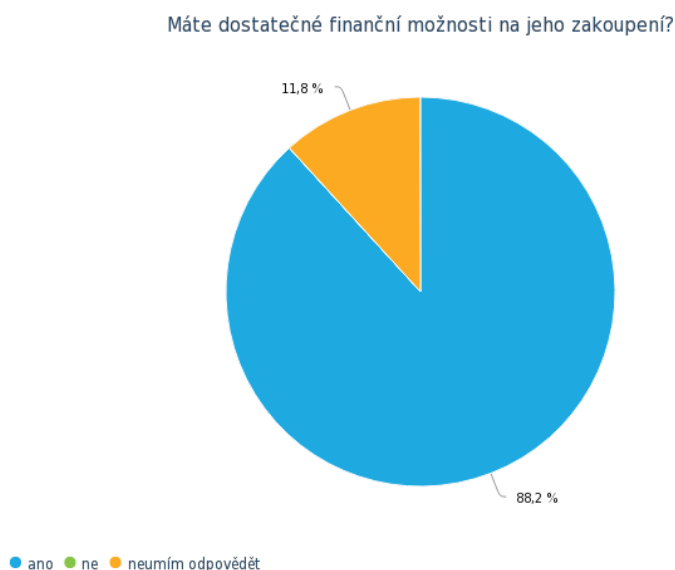
94,1% dotázaných zástupců ZŠ uvádí, že na výuku vybíjené má dostatečné materiální vybavení a 5,9% neumělo na tuto otázku odpovědět. 0% uvedlo, že ne.

6.2.23 Otázka č. 23 Počty míčů a druhy míčů?



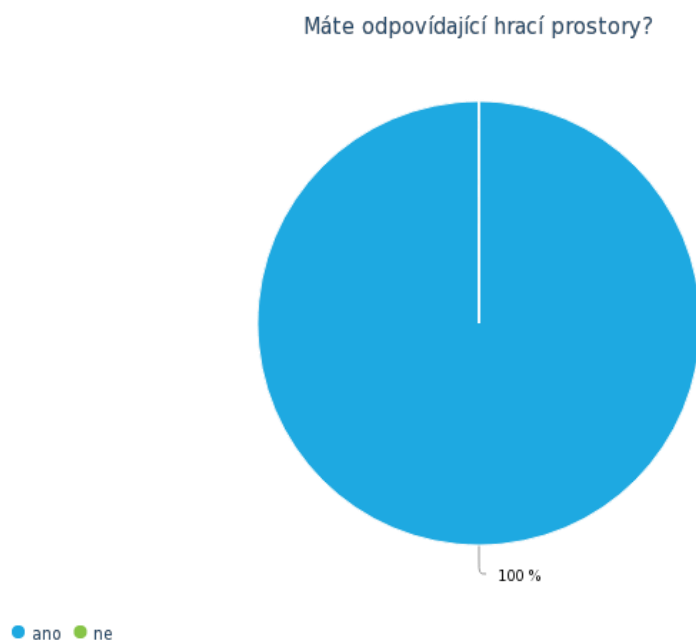
Na ZŠ se objevují dva typy míčů, s kterými žáci trénují vybíjenou. Jedním typem jsou volejbalové míče. Ty se v dotazníkových odpovědích objevují velmi často, dohromady přes 80%. Vybíjenkářské míče se na základních školách vyskytují kolem 45%. Jejich počet na školách je různý. Do 20 ks je to něco málo okolo 60% škol. Do 30 ks má na škole kolem 30% škol. Ani ne 20% škol používá k tréninku či vyučování do 10 ks. Do 40 ks míčů se odpověď neobjevila.

6.2.24 Otázka č. 24 Máte dostatečné finanční možnosti na jeho zakoupení?



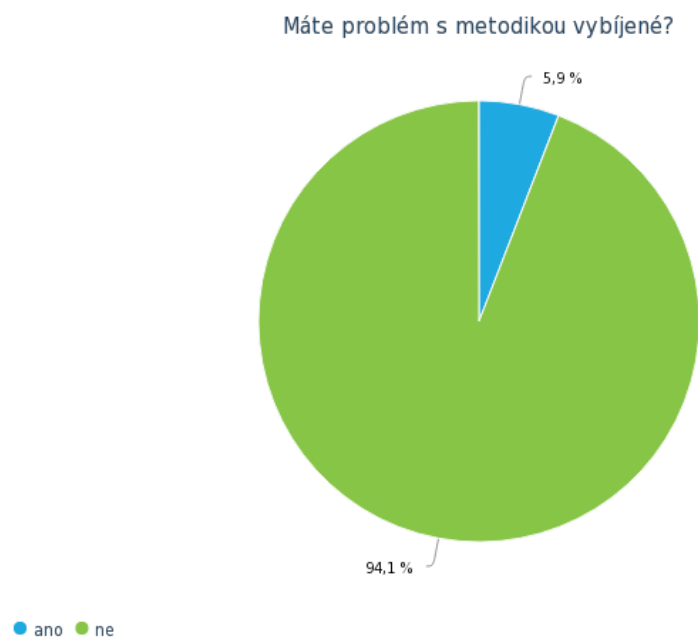
88,2% dotázaných poukazuje na to, že mají dostatečné finanční možnosti na zakoupení materiálního vybavení pro sportovní hru vybíjená. 11,8% neumí na tuto otázku odpovědět a 0% uvádí odpověď ne.

6.2.25 Otázka č. 25 Máte odpovídající hrací prostory?



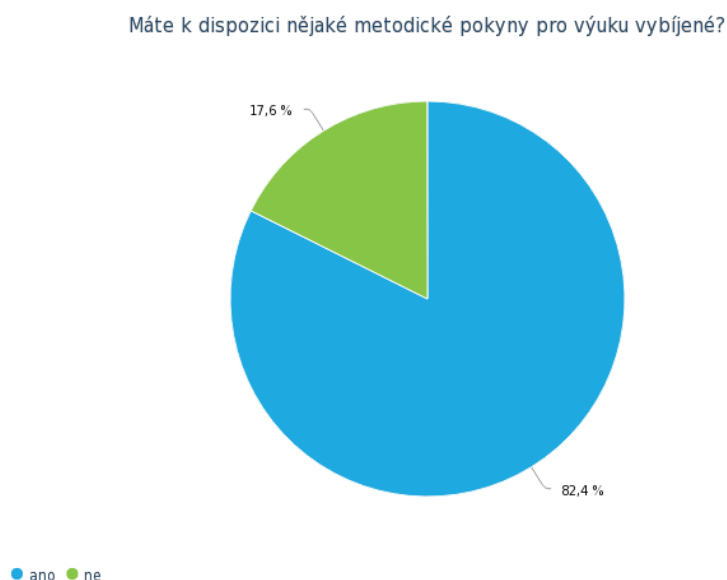
100 % dotázaných zástupců ZŠ odpovědělo, že mají odpovídající hrací prostory.

6.2.26 Otázka č. 26 Máte problém s metodikou vybíjené?



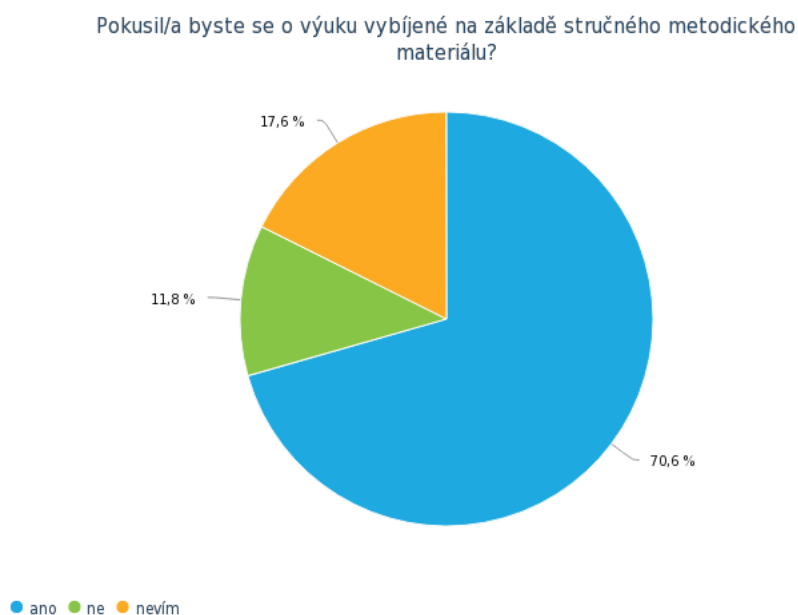
94,1% dotázaných učitelů nemá problém s metodikou sportovní hry vybíjená. 5,9% uvádí, že problémy s touto tematikou má.

6.2.27 Otázka č. 27 Máte k dispozici nějaké metodické pokyny pro výuku vybíjené?



Nějaké metodické pokyny pro výuku vybíjené má k dispozici 82,4% a 17,6% dotázaných učitelů nemá nějaké pokyny pro výuku vybíjené.

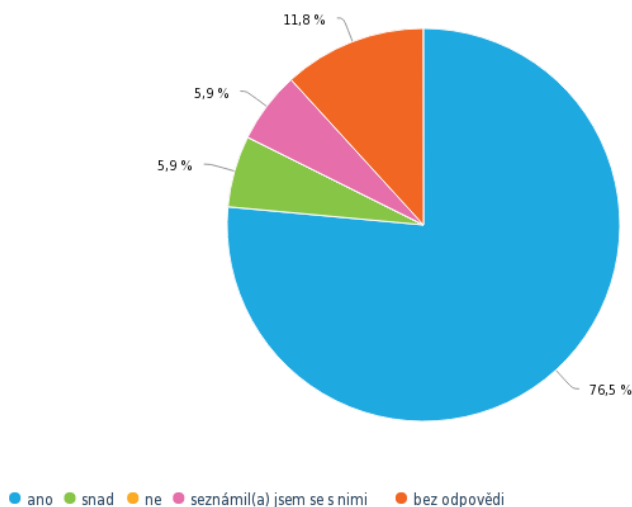
6.2.28 Otázka č. 28 Pokusil/a byste se o výuku vybíjené na základě stručného metodického materiálu?



70,6% účastníků dotazníku odpovědělo, že by se pokusilo o výuku vybíjené na základě stručného metodického materiálu. 11,8% se vyjádřilo, že ne a 17,6% dotázaných neví.

6.2.29 Otázka č. 29 Znáte dobře oficiální verzi pravidel, podle které se hrají turnaje ve vybíjené, které zajišťuje Asociace školních sportovních klubů (AŠSK)?

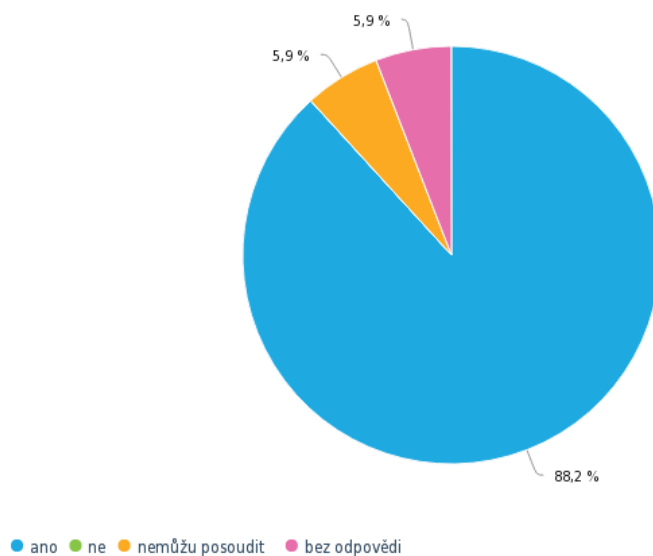
Znáte dobře oficiální verzi pravidel, podle které se hrají turnaje ve vybíjené, které zajišťuje Asociace školních sportovních klubů (AŠSK)?



Oficiální verzi pravidel, podle které se hrají turnaje ve vybíjené, a které zajišťuje AŠSK, zná 76,5% dotázaných. 11,8% účastníků dotazníku nechalo tuto otázku bez odpovědi. 5,9% odpovídajících učitelů se zmiňuje, že snad a 5,9% dotázaných uvádí, že se seznámilo s pravidly.

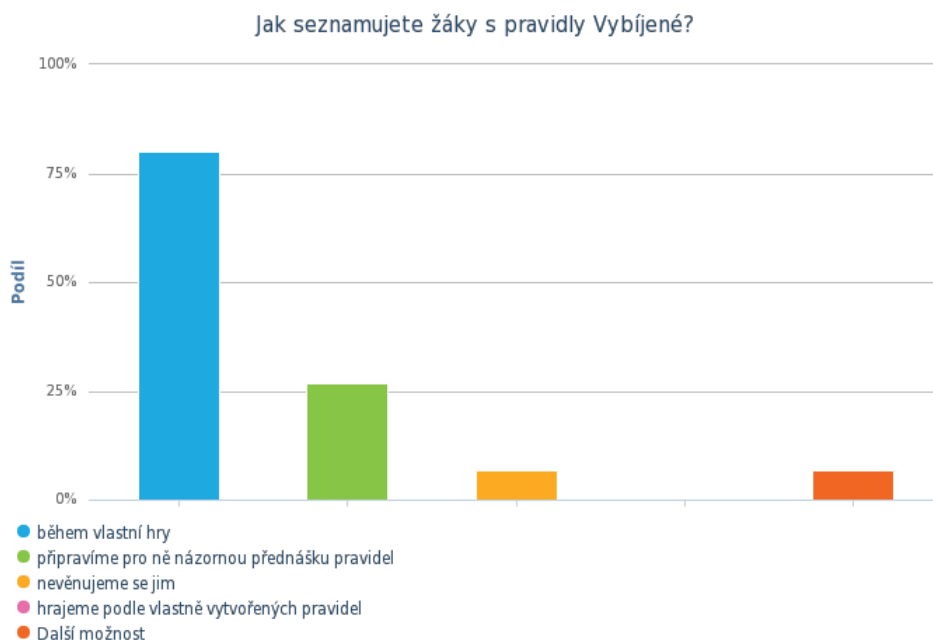
6.2.30 Otázka č. 30 Vyhovuje vám dnešní forma pravidel?

Vyhovuje Vám dnešní forma pravidel?



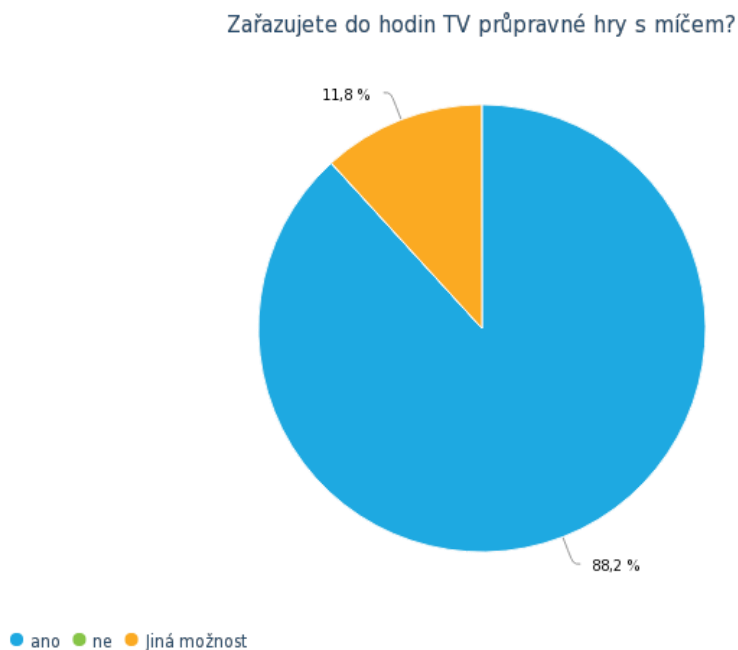
Dnešní forma pravidel vyhovuje 88,2% dotázaným učitelům. 5,9% nemůže tuto otázku posoudit a 5,9% odevzdalo tuto otázku bez odpovědi.

6.2.31 Otázky č. 31 Jak seznamujete žáky s pravidly vybíjené?



80% odpovídajících uvádí, že seznamuje žáky s pravidly vybíjené během vlastní hry. 26,7% dotázaných se zmiňuje o tom, že pro žáky připraví názornou přednášku pravidel. 6,7% odpovídá, že se výuce pravidlům nevěnuje a 6,7% má další možnost, kterou ale nepopisuje. 0% uvádí, že hrají podle vlastně vytvořených pravidel.

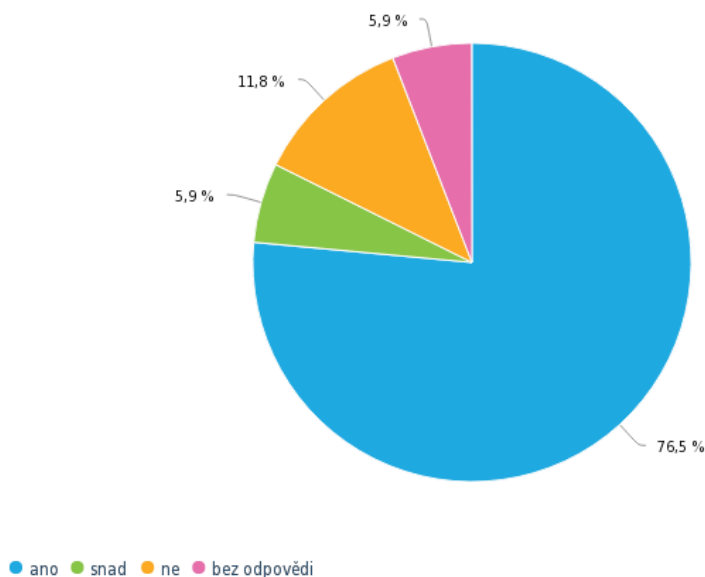
6.2.32 Otázka č. 32 Zařazujete do hodin TV průpravné hry s míčem?



V podstatě všichni dotazovaní, konkrétně 88,2% uvádí, že do hodin TV zařazují průpravné hry s míčem. Dále 11,8% se zmiňuje, o jiné možnosti - každou hodinu - na začátku.

6.2.33 Otázka č. 33 Znáte správnou metodiku vrchní přihrávky jednoruč?

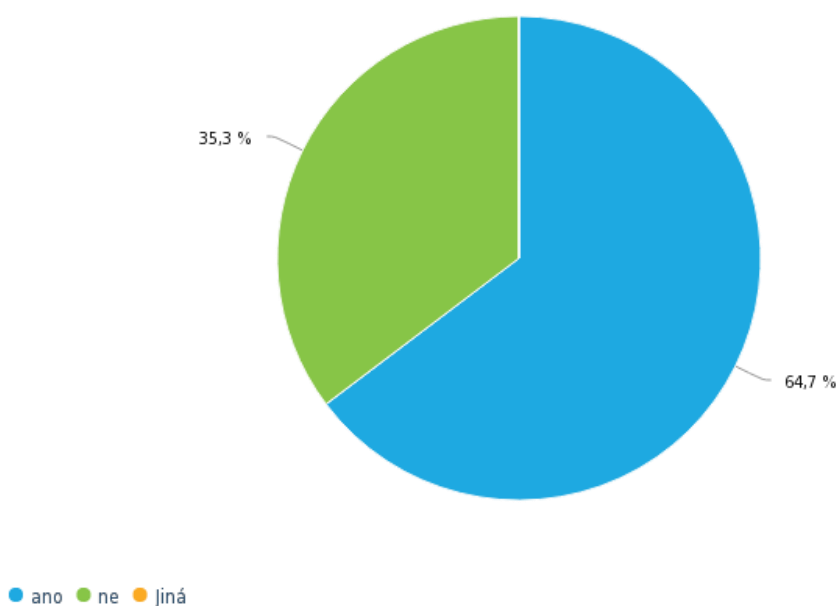
Znáte správnou metodiku vrchní přihrávky jednoruč?



76,5% dotazovaných se vyjadřuje, že zná správnou metodiku vrchní přihrávky jednoruč. 11,8% dotazovaných učitelů uvádí, že tuto problematiku neznají. Další 5,9% odpovídající se zmiňuje, že snad a 5,9% tuto otázku nechalo bez odpovědi.

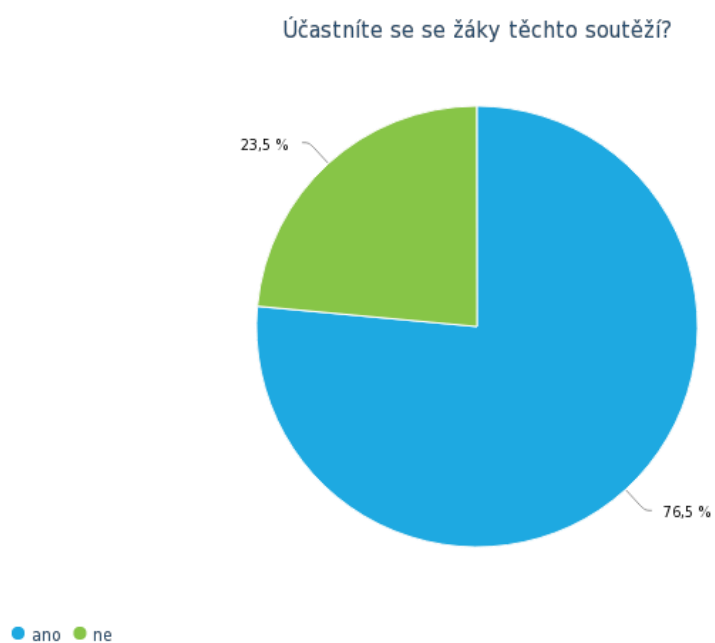
6.2.34 Otázka č. 34 Pořádají se ve Vaší škole školní přebory tříd ve vybíjené?

Pořádají se na vaší škole školní přebory tříd ve Vybíjené?



64,7% dotazovaných zástupců ZŠ uvádí, že se na jejich škole pořádají školní přebory tříd ve Vybíjené. 35,3% uvádí, že na jejich škole se takovýto přebor nekoná.

6.2.35 Otázka č. 35 Účastníte se s žáky těchto soutěží?



76,5% dotazovaných učitelů se účastní těchto soutěží se svými žáky. 23,5% se takovýchto soutěží se svými žáky neúčastní.

6.2.36 Otázka č. 36 Jak se připravujete na okresní kolo ve Vybíjené?



Příprava na okresní kolo ve vybíjené je velice pestrá. Některé školy, přesně 40% škol se na okresní kolo připravuje v hodinách TV. Něco málo než 40% dotazovaných zaznamenává pravidelnou přípravu v kroužku sportovních her. Na stejné úrovni odpovědí, kolem 10% uvádí další formy přípravy - pravidelný trénink, školní kolo ve vybíjené s následujícím výběrem hráčů, měsíc před okresním kolem, turnaj mezi třídami s následným výběrem hráčů do okresního kola, občasný trénink po vyučování. V možnosti jiná odpověď uvádí odpovídající spolupráci s kolegy, kteří zařazují vybíjenou a nácvik házení a míčových her pravidelně do hodin TV. Dotazovaní také uvádí možnost tréninku, hry se žáky 6. tříd, je to kolem 5%.

7 VÝSLEDKY TESTOVÁNÍ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ A POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ – ANALÝZA DAT

Testováním byla zjišťována úroveň herních dovedností a pohybových schopností na počátku tréninkového procesu.

V 22 týdenním cyklu využíval soubor dívek při výuce navržené učební postupy, herní cvičení a hru. Poté bylo provedeno druhé testování a zjištěné hodnoty jsme porovnali s původními.

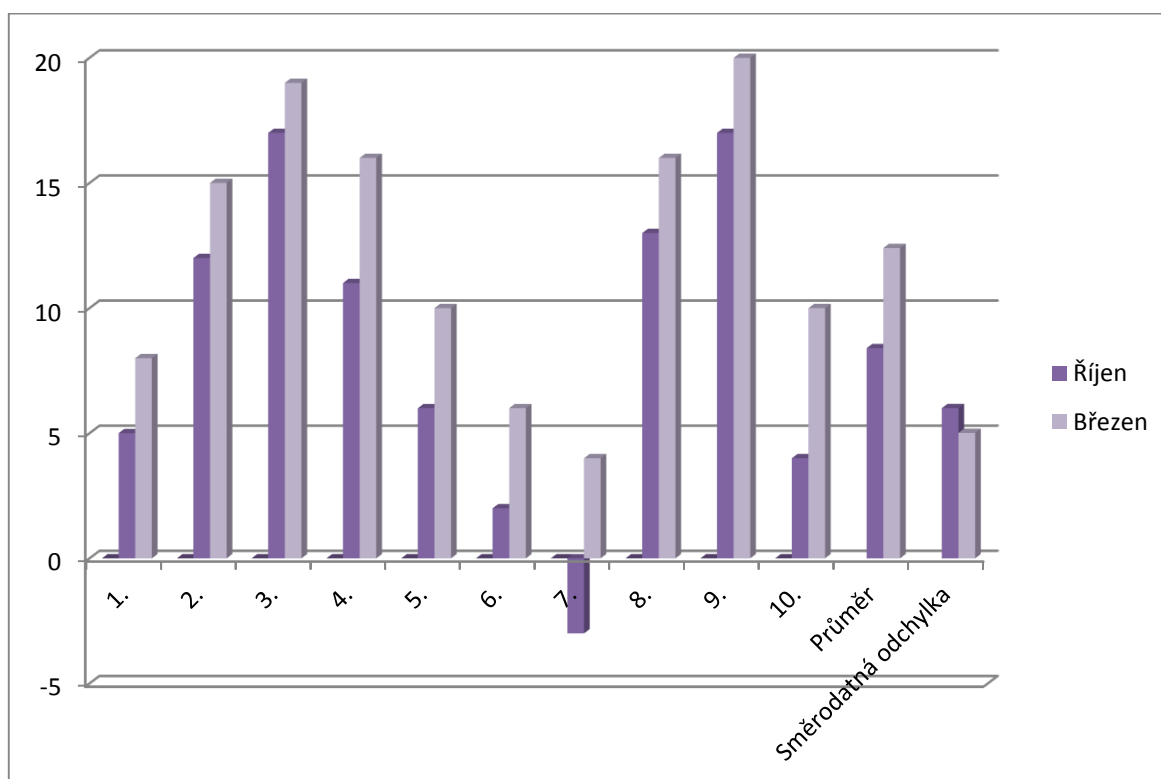
Zjištěné výsledky vykazovaly příznivější průměrné hodnoty u všech zjišťovaných skutečností.

7.1 Test č. 1 Hluboký předklon

Tabulka č. 1 Naměřené hodnoty ve hloubce předklonu v centimetrech.

Hráčka č.	Jméno	Říjen	Březen	Zlepšení o.....	Výsledné - pořadí
1.	M.Z.9 let	5	8	3	5.
2.	K.S.9 let	12	15	3	5.
3.	C.H.10let	17	19	2	6.
4.	V.P.11let	11	16	5	3.
5.	S.V.10let	6	10	4	4.
6.	L.S.11let	2	6	4	4.
7.	K.V.10let	-3	4	7	1.
8.	N.H.10let	13	16	3	5.
9.	M.R.10let	17	20	3	5.
10.	E.Ž.11let	4	10	6	2.
Průměr		8,4	12,4	4	4.
Směrodatná odchylka		6,00303	5,01271	1,414213 56	

Graf č. 1 Porovnání vstupního a výstupního testu Hluboký předklon u žákyň sportovního kroužku Vybíjená - dívky.



Ze samotných výsledků lze vyvodit jasný závěr, že u všech dívek se projevilo zlepšení ve výkonech. Nejmenší zlepšení je patrné u testované osoby TO č. 3. Tato testovaná osoba však dosáhla druhého nejdelšího pokusu ze všech testovaných žákyň.

Nejvíce lze zlepšení pozorovat u TO č. 7., která se ze záporných čísel během vstupního testování vypracovala do čísel plusových a došlo u ní o 7 cm zlepšení.

TO č. 9 měla nejdelší naměřený pokus, jak při vstupním testování, tak i při kontrolním testování, kdy její výsledek činil 20 cm.

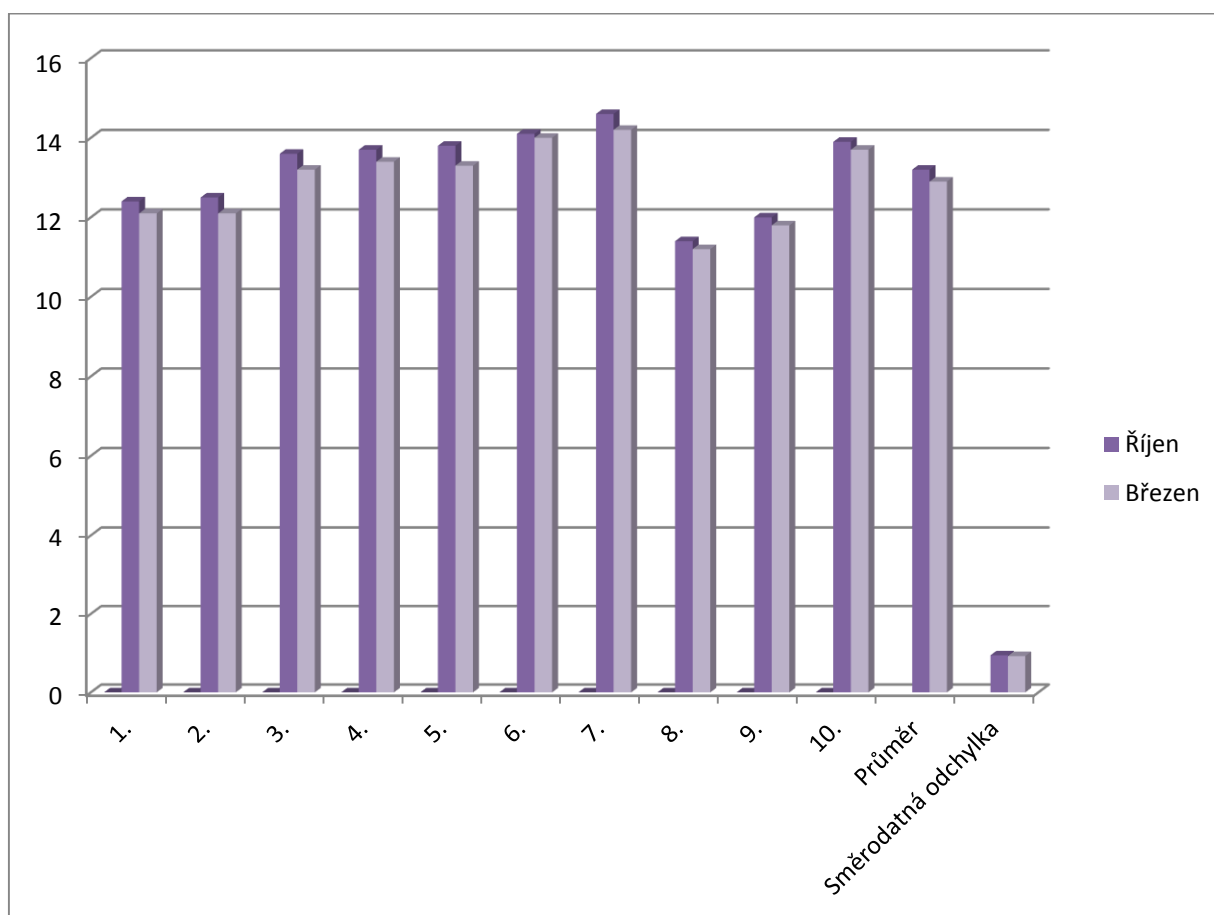
Zlepšené výkony značí, že apel na kvalitní strečink byl ku prospěchu a je zapotřebí pokračovat v důrazu na protahování prsních a zádových svalů.

7.2 Test č. 2 Člunkový běh na 4x 10 m

Tab. č. 2 Naměřené hodnoty v člunkovém běhu v sekundách.

Hráčka č.	Jméno	Říjen	Březen	Zlepšení o...	Výsledné pořadí
1.	M.Z.9let	12,4	12,1	0,3	3.
2.	K.S.9let	12,5	12,1	0,4	2.
3.	C.H.10let	13,6	13,2	0,4	2.
4.	V.P.11let	13,7	13,4	0,3	3.
5.	S.V.10let	13,8	13,3	0,5	1.
6.	L.S.11 let	14,1	14,0	0,1	5.
7.	K.V.10let	14,6	14,2	0,4	2.
8.	N.H.10let	11,4	11,2	0,2	4.
9.	M.R.10let	12,0	11,8	0,2	4.
10.	E.Ž.11let	13,9	13,7	0,2	4.
Průměr		13,2	12,9	0,3	
Směrodatná odchylka		0,9458	0,9254	0,11281521	

Graf č. 2 Porovnání vstupního a výstupního testu Člunkový běh na 4x10 m u žákyň sportovního kroužku Vybíjená - dívky.



Během tohoto motorického testu zaznamenaly všechny hráčky mírné zlepšení svých časů, což potvrzuje kladný rozvoj rychlostních a silových schopností v daném období. Nejmenší zlepšení pozorují u TO č. 6. Naopak největšího zlepšení dosáhla TO č. 5. Nejrychlejšího času v obou testováních dosáhla TO č. 8.

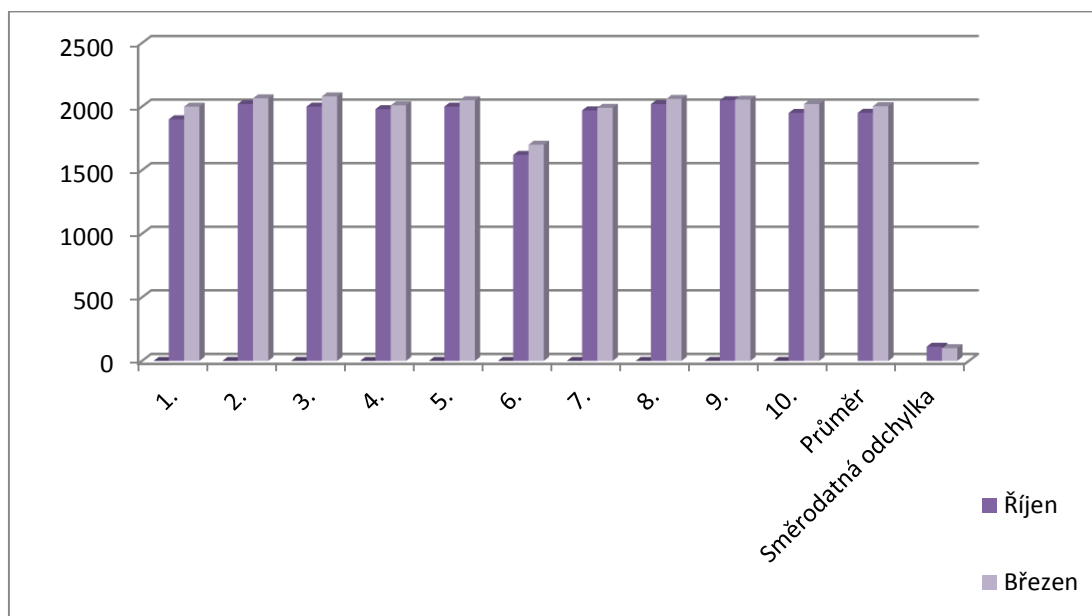
Mimořádnou rychlostní schopností oplývá TO č. 1, která vzhledem k svému věku dosáhla velmi dobrého výsledku a je znát, že navštěvuje atletický kroužek.

7.3 Test č. 3 Běh po dobu 6 minut

Tab. č. 3 Naměřené hodnoty v běhu po dobu 6 minut v metrech.

Hráčka č.	Jméno	Říjen	Březen	Zlepšení o....	Výsledné pořadí
1.	M.Z.9let	1900	2000	100	1.
2.	K.S.9let	2020	2065	45	5.
3.	C.H.10let	2000	2080	80	2.
4.	V.P.11let	1980	2010	30	7.
5.	S.V.10let	2000	2050	50	4.
6.	L.S.11let	1620	1700	80	2.
7.	K.V.10let	1970	1990	20	8.
8.	N.H.10let	2020	2060	40	6.
9.	M.R.10let	2050	2055	5	9.
10.	E.Ž.11let	1950	2020	70	3.
Průměr		1951	2003	52	
Směrodatná odchylka		111,799	100,118	27,1527665	

Graf č. 3 Porovnání vstupního a výstupního testu Běh po dobu 6 minut u žákyň sportovního kroužku Vybíjená - dívky.



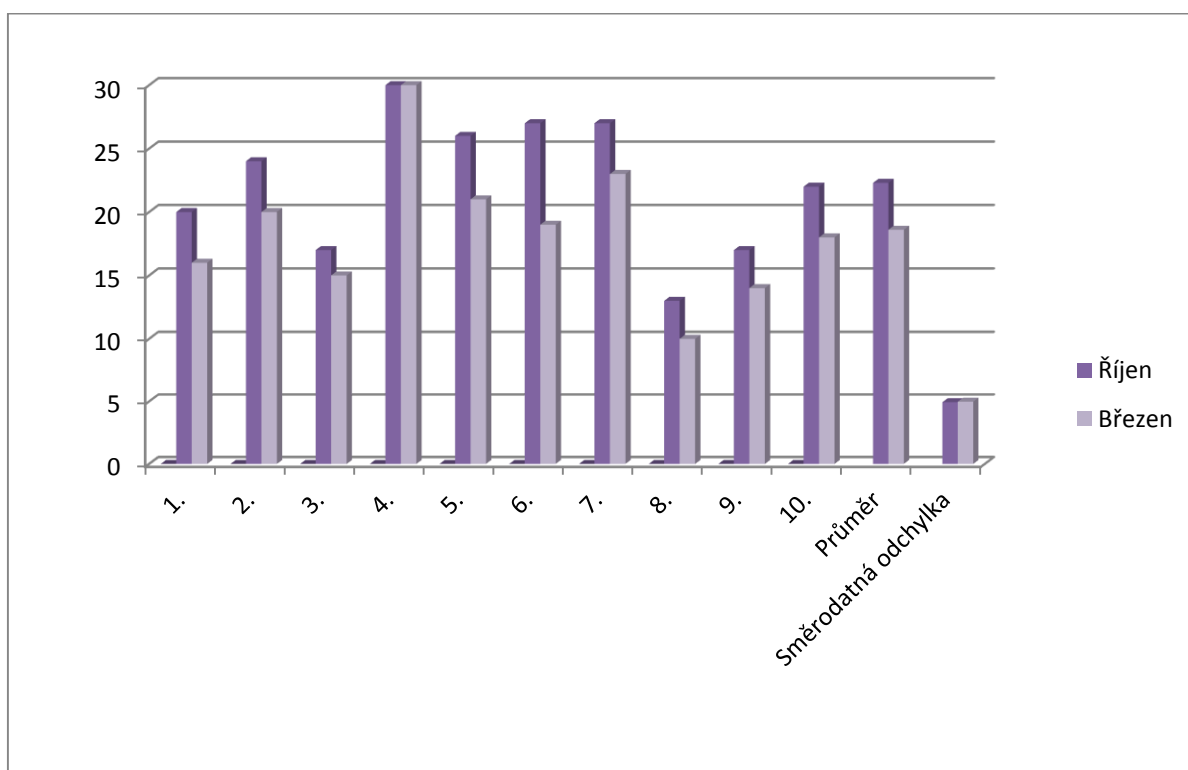
Při tomto motorickém testu se opět u všech testovaných osob tohoto souboru projevilo jisté mírné zlepšení. Třebaže u některých jen o 5 či 20 m, jako u TO č. 9, TO č. 7. Nejvýraznějšího zlepšení dosáhla TO č. 1, která se dokázala zlepšit o celých 100 m. Tato žákyně navštěvuje kroužek atletiky, což je u ní velkým plusem.

7.4 Test č. 4 Zachycení gymnastické tyče horními končetinami

Tab. č. 4 Naměřené hodnoty v zachycení gymnastické tyče horními končetinami v centimetrech.

Hráčka č.	Jméno	Říjen	Březen	Zlepšení 0....	Výsledné pořadí
1.	M.Z.9let	20	16	4	3.
2.	K.S.9let	24	20	4	3.
3.	C.H.10let	17	15	2	5.
4.	V.P.11let	30	30	0	6.
5.	S.V.10let	26	21	5	2.
6.	L.S.11let	27	19	8	1.
7.	K.V.10let	27	23	4	3.
8.	N.H.10let	13	10	3	4.
9.	M.R..10let	17	14	3	4.
10.	E.Ž.11let	22	18	4	3.
Průměr		22,3	18,6	3,7	
Směrodatná odchylka		4,93687	4,97631	1,86108473	

Graf č. 4 Porovnání vstupního a výstupního testu Zachycení gymnastické tyče horními končetinami u žákyň sportovního kroužku Vybíjená - dívky.



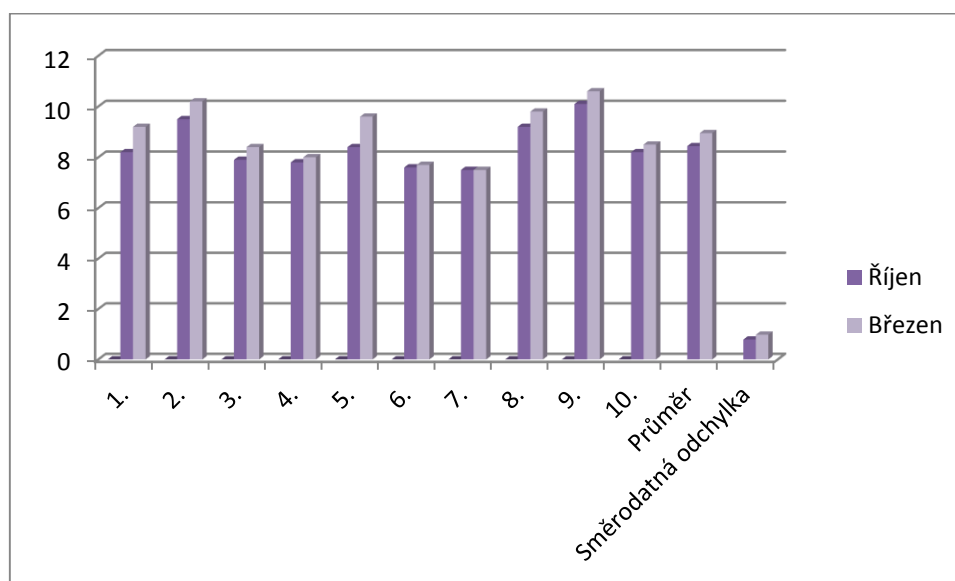
V tabulce č. 4 a grafu č. 4 jsou uvedeny srovnání výkonů žákyň v zachycení gymnastické tyče horními končetinami. Mimo jednoho případu vidím zlepšení u všech testovaných osob a jedna testovaná osoba zaznamenala stejné hodnoty. TO č. 4 je právě onou zmiňovanou žákyní. Největšího zlepšení dosáhla TO č. 6. Nejlepšího výsledku, ale dosáhla TO č. 8, která zachytila gymnastickou tyč na úrovni 10 cm.

7.5 Test č. 5 Hod medicinbalem obouruč

Tab. č. 5 Naměřené hodnoty v hodu medicinbalem obouruč v metrech.

Hráčka č.	Jméno	Říjen	Březen	Zlepšení o...	Výsledné pořadí
1.	M.Z.9let	8,2	9,2	1	2.
2.	K.S.9let	9,5	10,2	0,7	3.
3.	C.H.10let	7,9	8,4	0,5	5.
4.	V.P.11let	7,8	8	0,2	7.
5.	S.V.10let	8,4	9,6	1,2	1.
6.	L.S.11let	7,6	7,7	0,1	8.
7.	K.V.10let	7,5	7,5	0	9.
8.	N.H.10let	9,2	9,8	0,6	4.
9.	M.R.10let	10,1	10,6	0,5	5.
10.	E.Ž.11let	8,2	8,5	0,3	6.
Průměr		8,44	8,95	0,51	
Směrodatná odchylka		0,78994	0,98003	0,3475891	

Graf č. 5 Porovnání vstupního a výstupního testu Hod medicinbalem obouruč u žákyň sportovního kroužku Vybíjená - dívky.



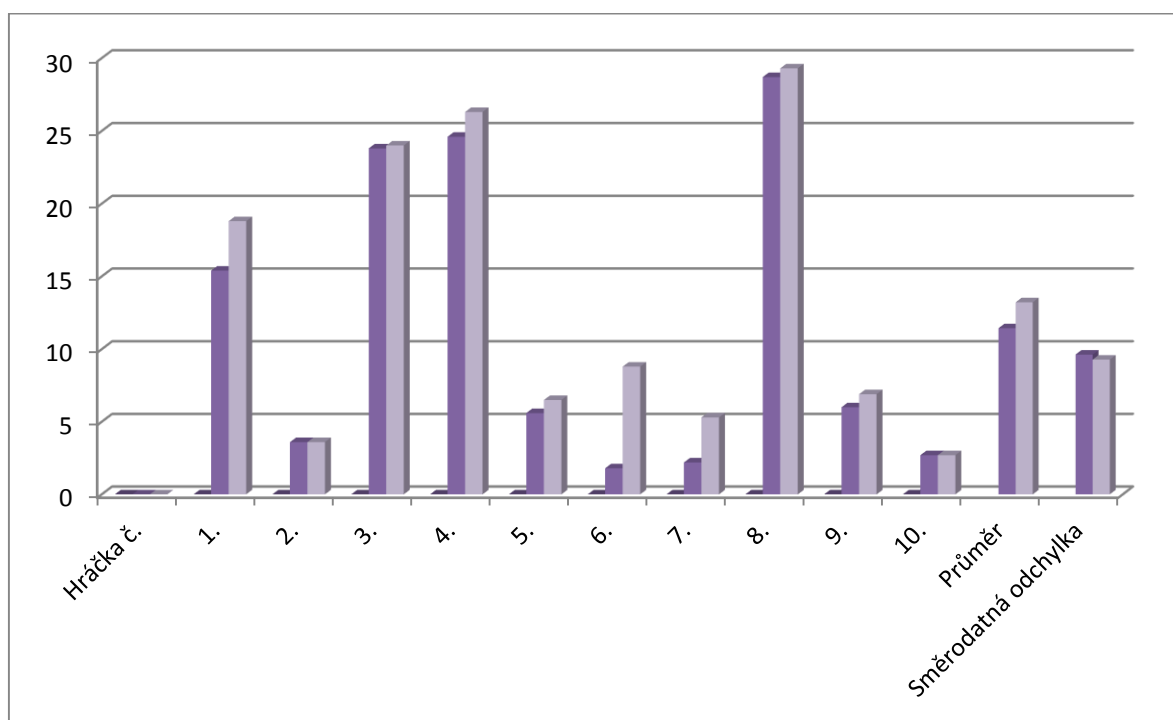
Výsledky tohoto testu se před i po experimentálním výzkumu moc neliší. Hodnoty se nepatrně zvýšily, nebo se pohybují na stejné úrovni. Největší posun ve výsledcích jsem zaznamenala u TO č. 5, která se zlepšila o 1,2 m. Nejlepší dosažený výkon měla TO č. 9 a nejslabší hod provedla TO č. 7, která nezaznamenala žádné zlepšení. Hodnoty hodu se pohybovaly na stejné úrovni. Na provedení tohoto motorického testu se žákyně těšily, byly dobře motivované a měly radost z každého zlepšení.

7.6 Test č. 6 Výdrž ve stroji jednonož na zemi, zavřené oči

Tab. č. 6 Naměřené hodnoty ve stroji jednonož na zemi, se zavřenýma očima v sekundách.

Hráčka č.	Jméno	Říjen	Březen	Zlepšení 0....	Výsledné pořadí
1.	M.Z.9let	20	16	4	3.
2.	K.S.9let	24	20	4	3.
3.	C.H.10let	17	15	2	4.
4.	V.P.11let	30	30	0	5.
5.	S.V.10let	26	21	5	2.
6.	L.S.11let	27	19	8	1.
7.	K.V.10let	27	23	4	3.
8.	N.H.10let	13	10	3	4.
9.	M.R..10let	17	14	3	4.
10.	E.Ž.11let	22	18	4	3.
Průměr		22,3	18,6	3,7	
Směrodatná odchylka		4,93687	4,9763075	1,86108473	

Graf č. 6 Porovnání vstupního a výstupního testu Stoj jednož na zemi, se zavřenýma očima u žákyň sportovního kroužku Vybíjená - dívky.



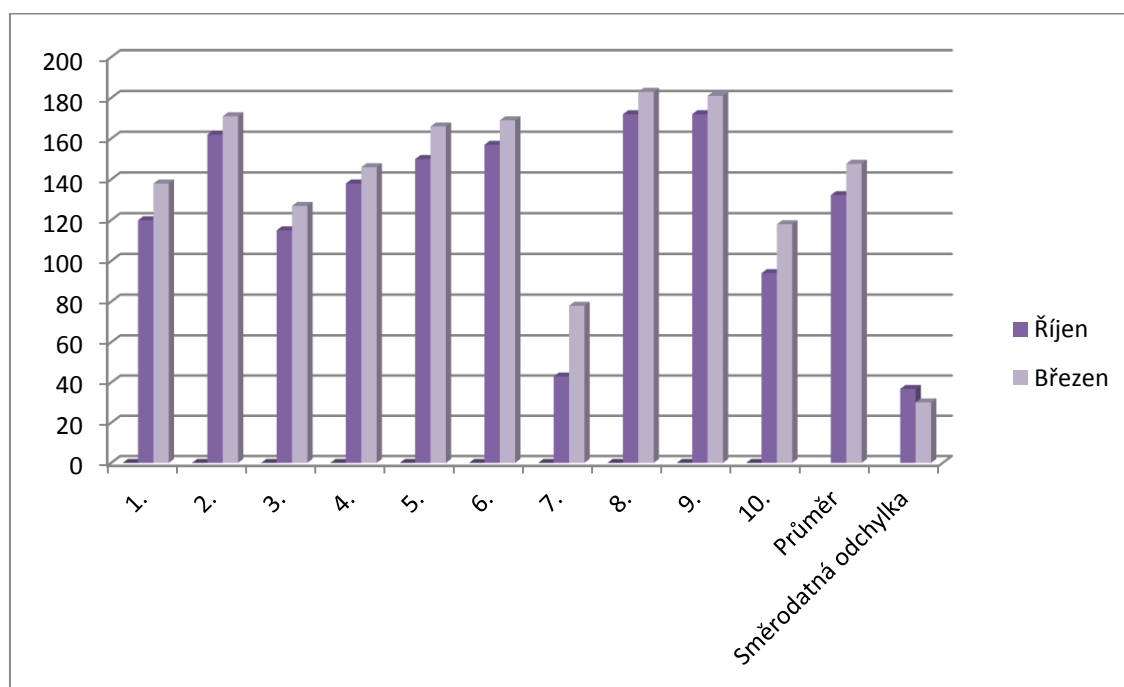
Jako u předešlých motorických testů i zde nelze hovořit o velmi markantním zlepšení, ale pozitivem je, že většina testovaných osob se opravdu zlepšila. Pouze dvě žákyně zůstaly na stejných naměřených hodnotách, jako ve vstupním testu. Žádná testovaná osoba se nezhoršila. Nejprudší nárůst výkonu jsem naměřila u TO č. 6. Nejlepší naměřený výkon podala TO č. 8, která se na testování dokázala nejlépe soustředit a motivovat. Nejslabší výkon podala TO č. 10, které se pokusy nepovedly podle představ (jak sama zmínila).

7.7 Test č. 7 Přeskoky přes švihadlo snožmo na místě

Tab. č. 7 Naměřené hodnoty v přeskocích přes švihadlo v počtu skoků.

Hráčka č.	Jméno	Říjen	Březen	Zlepšení o...	Výsledné pořadí
1.	M.Z.9let	120	138	18	3.
2.	K.S.9let	162	171	9	7.
3.	C.H.10let	115	127	12	5.
4.	V.P.11let	138	146	8	8.
5.	S.V.10let	150	166	16	4.
6.	L.S.11let	157	169	12	5.
7.	K.V.10let	43	78	35	1.
8.	N.H.10let	172	183	11	6.
9.	M.R.10let	172	181	9	7.
10.	E.Ž.11let	94	118	24	2.
Průměr		132,3	147,7	15,4	
Směrodatná odchylka		36,782	30,0788	7,65387602	

Graf č. 7 Porovnání vstupního a výstupního testu Přeskoky přes švihadlo u žákyň sportovního kroužku Vybíjená - dívky.



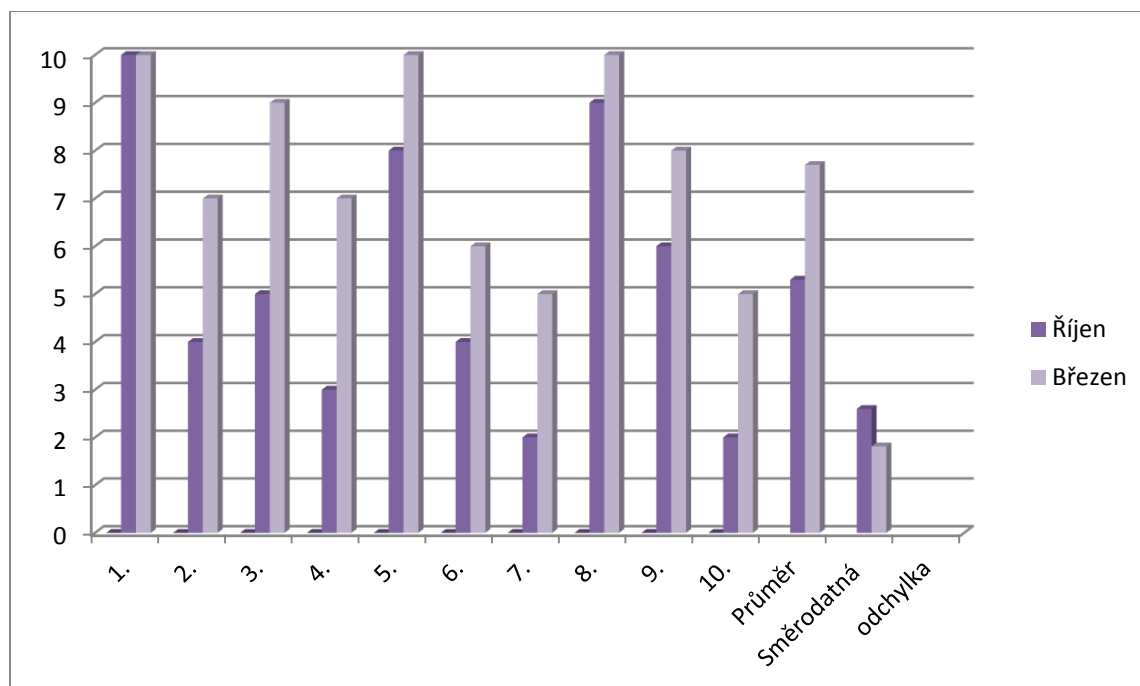
Zde jsou uvedeny výkony žákyň v přeskocích přes švihadlo. Všechny hráčky dosáhly zlepšených výkonů. Největšího zlepšení dosáhla TO č. 7. Nejlepší výsledek jsem naměřila u TO č. 8, která byla hned následována TO č. 9. Obě zaznamenaly výborné výkony. Nejhoršího výsledku dosáhla TO č. 7, která se sice vylepšila vzhledem ke vstupnímu testu, ale na další žákyň to nestačilo. Zlepšení výkonů mají podle mně na svědomí různá cvičení pro rozvoj statické i dynamické síly dolních končetin v trénincích v daném období.

7.8 Test č. 8 Střelecký test na pevný cíl

Tab. č. 8 Naměřené hodnoty ve střeleckém testu, hodu jednoruč na pevný cíl v počtu zásahů.

Hráčka č.	Jméno	Říjen	Březen	Zlepšení o...	Výsledné pořadí
1.	M.Z.9let	10	10	0	5.
2.	K.S.9let	4	7	3	2.
3.	C.H.10let	5	9	4	1.
4.	V.P.11let	3	7	4	1.
5.	S.V.10let	8	10	2	3.
6.	L.S.11let	4	6	2	3.
7.	K.V.10let	2	5	3	2.
8.	N.H.10let	9	10	1	4.
9.	M.R.10let	6	8	2	3.
10.	E.Ž.11let	2	5	3	2.
Průměr		5,3	7,7	2,4	
Směrodatná odchylka		2,59545	1,81158	1,14415511	

Graf č. 8 Porovnání vstupního a výstupního testu Střelecký test, hod jednoruč na pevný cíl u žákyň sportovního kroužku Vybíjená - dívky.



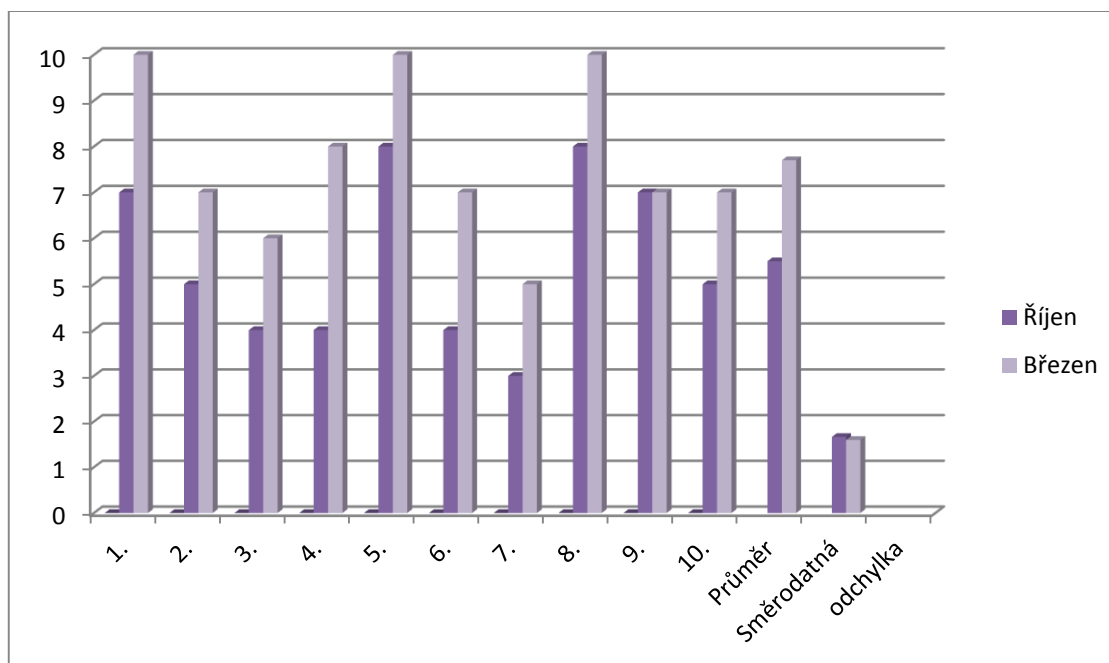
Střelba na cíl byla všeobecně častou náplní herních částí tréninkových jednotek v různých variacích i kombinacích, proto není překvapením, že se žákyně ve všech případech zlepšily. Největšího zlepšení dosáhly TO č. 3 a 4. Nejlepší výkon podala TO č. 1, která ve vstupním i kontrolním testování dosáhla maximálního výkonu, tj. z deseti možných zásahů využila všech deset k zasáhnutí pevného cíle. Její výkonnost v tomto testu byla stabilní. Nejslabší výkon podaly TO č. 7 a 10.

7.9 Test č. 9 Střelecký test na pohyblivý cíl

Tab. č. 9 Naměřené hodnoty ve střeleckém testu, hodu jednoruč na pohyblivý cíl v počtu zásahů.

Hráčka č.	Jméno	Říjen	Březen	Zlepšení o...	Výsledné pořadí
1.	M.Z.9let	7	10	3	2.
2.	K.S.9let	5	7	2	3.
3.	C.H.10let	4	6	2	3.
4.	V.P.11let	4	8	4	1.
5.	S.V.10let	8	10	2	3.
6.	L.S.11let	4	7	3	2.
7.	K.V.10let	3	5	2	3.
8.	N.H.10let	8	10	2	3.
9.	M.R.10let	7	7	0	4.
10.	E.Ž.11let	5	7	2	3.
Průměr		5,5	7,7	2,2	
Směrodatná odchylka		1,66515	1,59829	0,93419873	

Graf č. 9 Porovnání vstupního a výstupního testu Střelecký test, hod jednoruč na pohyblivý cíl u žákyň sportovního kroužku Vybíjená - dívky.



I střelba na pohyblivý cíl byla častou náplní herních částí tréninkových jednotek v různých variacích i kombinacích, proto se domnívám, že je to důsledek zlepšování všech žákyň. Během měření kontrolního testu jsem zaznamenala velkou koncentraci a motivaci všech žákyň splnit tento test co nejlépe. Největšího zlepšení dosáhla TO č. 4, která se oproti vstupnímu testování zlepšila o další 4 úspěšné zásahy. Nejlepší výsledek zaznamenaly TO č. 5 a 8, které zasáhly pohyblivý cíl z deseti možných pokusů přímo desetkrát. Přitom ve vstupním testu byly jejich výkony také na kvalitní úrovni. Nejslabšího výsledku dosáhla TO č. 7, i přes to, že se u ní objevil mírný výkonnostní postup.

Všechny průměrné hodnoty jednotlivých výsledků testů měřených v březnu 2016 prokazují jednoznačné zlepšení oproti průměrným hodnotám naměřeným v říjnu 2015. Z naměřených výsledků můžu dále vyvodit zjištění, že testovaný soubor hráček se po tréninkovém cyklu stal vyrovnanějším. Ze směrodatné odchylky určíme, že se snížila nevyrovnanost dětí. Statistiku jsem mohla doplnit o z – body a t – body, které by mi poskytly další cenné informace ohledně obecné platnosti diplomové práce, ale vzhledem k rozsahu této práce jsem už tento způsob do výzkumné části nepoužila.

8 STUKTUROVANÝ ROZHovor

Metodu strukturovaného rozhovoru jsem vedla s garantem vybíjené v ČR, panem magistrem Jindřichem Slunečkem, který tuto funkci vykonává 3 rokem pod záštitou Asociace školních sportovních klubů. Je osobou na správném místě, neboť se věnuje (nejen) tréninku vybíjené už mnoho let. Jsem velice ráda, že vyhověl mé prosbě a v příloze č. 6 předkládám plné znění rozhovoru.

9 DISKUZE

V průběhu řešení práce jsem splnila všechny stanovené cíle.

V rovině teoretické práce přinesla poznatky o rámcovém vzdělávacím programu zejména se zaměřením na tělesnou výchovu, dětech v období mladšího školního věku a specifika jejich tréninku, stručný přehled pohybových schopností a pohybových dovedností. Dále jsem shromáždila základní informace o motorickém učení pohybových dovedností a vnitřním uspořádání řízeného didaktického procesu žáků ve vyučovacích hodinách či cvičebních jednotkách ve sportovních hrách. Také jsem vyhledala a uspořádala informace o sportovní hře vybíjená, do práce jsem zařadila i pravidla této sportovní míčové hry. Po prostudování literatury zabývající se shora uváděnou problematikou jsem shromáždila podklady k sestavení dotazníků, návrhu modelu výuky včetně zásobníku průpravných a herních cvičení pro rozvoj pohybových schopností a základních herních dovedností žáků na 1. st. ZŠ a také testovou baterii s 9 subtesty.

Vycházela jsme z vlastních zkušeností, a to nejen pedagogických a trenérských, ale i hráčských; celou řadu manipulačních cvičení, pohybových cvičení i pohybových her jsem si pamatovala ze svých dětských let, kdy jsem sama byla hráčkou (nejen) vybíjené. Pokud se týče trenérských zkušeností, velkou pomocí mi byli moji kolegové, dlouholetí trenéři sportovního kroužku vybíjené. Dalším zdrojem byly též poznatky z praktických seminářů didaktiky tělesné výchovy během mého studia na této fakultě. Nezbytnou pomůckou byla samozřejmě odborná literatura, které mi poskytla nepostradatelné obrázky potřebné pro názorné vyjádření pohybových cvičení či her. Při zařazování pohybových her jsem si také znovu potvrdila, jak důležitá je motivace při práci se žákyněmi mladšího školního věku.

V praktické rovině pak práce předkládá zjištěné informace ohledně vybíjené na 1. stupni základních škol v regionu Benešov a okolí z pohledu žáků a učitelů, které jsem získala skrze dotazníky. Dále práce nabízí vzor návrhu modelu výuky a ověřuje ho v praxi, skrze experiment se sportovním kroužkem družstva dívek ve vybíjené, kdy předkládám porovnání výkonnosti skrze testování, kterou mělo družstvo nabýt během 22 týdenního cyklu. Pro potřeby učitelů a trenérů vybíjené jsem sestavila zásobník průpravných a herních cvičení pro rozvoj pohybových schopností a základních herních dovedností žáků na 1. st. ZŠ. Také jsem vedla rozhovor s garantem vybíjené v České republice.

Hypotézy, které jsem si stanovila a svým výzkumem se snažila potvrdit či vyvrátit, se pokusím vysvětlit zde.

Hypotéza č. 1, že školy v benešovském regionu ve výuce TV a ve sportovních kroužcích na 1. stupni ZŠ využívají vybíjenou, se potvrdila. 93,8 % dotázaných učitelů nám uvedlo, že ano a že nejčastější vyučovanou míčovou hrou je z 80% právě vybíjená. S vybíjenou v rámci výuky TV má zkušenosti 92,5% žáků. 100% žáků potvrdilo znalost sportovní hry vybíjená.

Hypotéza č. 2, že ve školách na okrese Benešov, které vybíjenou ve výuce TV využívají, se zabývají nácvikem herních činností více, než jen v samotné hře, se nepotvrdila. Respondenti z 80% uvedli, že žáky seznamují s pravidly vybíjené právě během vlastní hry.

Hypotéza č. 3, že učitelé základních škol mají zpracovanou metodiku výuky vybíjené, se mi potvrdila, protože nějaké metodické pokyny pro výuku vybíjené má k dispozici 82,4% respondentů. Mínusem je, že se mi nepodařilo zjistit, o jaké metodické pokyny se jedná.

Hypotéza č. 4., že děti mladšího školního věku mají zájem hrát vybíjenou v hodinách TV, se jednoznačně potvrdila. Jestliže měli žáci možnost volného výběru míčové hry, tak 58,8% žáků zvolilo právě vybíjenou. 3,7% žáků označilo vybíjenou jako nejoblíbenější sportovní hru.

Hypotéza č. 5, že alespoň na 50% oslovených škol existují zájmové kroužky, které by se věnovaly vybíjené, se nepotvrdila. 41,2% učitelů uvedlo, že na jejich ZŠ kroužek Vybíjené funguje. A 58,8% učitelů uvedlo, že kroužek vybíjené na jejich základní škole nemají.

Hypotéza č. 6, že se většina učitelů řídí oficiálními pravidly vybíjené, které jsou prezentované Asociací školních sportovních klubů (AŠSK), se nám potvrdila. 76,5% učitelů - trenérů tato pravidla zná.

Hypotéza č. 7, že většina žáků zná oficiální pravidla vybíjené, se jasně potvrdila. Dokonce 86,8% dotázaných žáků odpovědělo, že oficiální pravidla vybíjené zná.

Hypotéza č. 8, že testovaný soubor žákyň by měl dosáhnout znatelného zlepšení v herních činnostech po realizaci navrhovaného modelu výuky, se také potvrdila. Z tabulek a výpočtů lze vyčíst, že dívky se většinou zlepšily, žádná se nezhoršila a jen pětkrát jsem se setkala se stejným výkonem jako v prvotním testování. Průměrné hodnoty se zlepšily a za pomoci vypočítané směrodatné odchylky jsem zjistila, že se celý testovaný soubor žákyň vyrovnal.

Hypotéza č. 9, že se školy zúčastňují turnajů ve vybíjené pořádaných AŠSK, lze také potvrdit. Na základě počtu přihlášených družstev z roku 2015 - 24 a nyní z čerstvých informací o přihlášených družstvech roku 2016 - 30 do okresního kola ve vybíjené.

Hypotéza č. 10, že žákyně, které se zúčastní výuky podle navrhovaného modelu, se prosadí na medailové pozice v okresním turnaji pořádaném AŠSK vzhledem k ostatním školám, se potvrdila. Dne 5. 4. 2016, kdy proběhlo okresní finále vybíjené okresu Benešov, se náš testovaný soubor žaček umístil na 1. místě. (Příloha č. 7 a č. 8)

10 ZÁVĚRY

Cílem této diplomové práce bylo zmapovat výuku vybíjené v regionu Benešovska na 1. stupni základních škol, na základě zjištěných informací navrhnout model výuky pro 1. stupeň ZŠ a realizovat jej v pedagogické praxi.

K naplnění cíle diplomové práce jsem použila tyto výzkumné metody. Metodu dotazníku, metodu testování, metodu experimentu.

Můžu konstatovat, že cíl byl splněn. Na základě zkušeností a studia literatury se mi podařilo sestavit zásobník manipulačních cvičení, průpravných a herních cvičení pro rozvoj pohybových schopností a základních herních dovedností žáků na 1. stupni základních škol pro sportovní hru vybíjená, který lze využít jako metodickou pomůcku pro trénink žáků v rámci sportovních kroužků vybíjené a také pro tělesnou výchovu na 1. stupni základní školy. Sestavený zásobník nabízí možnost kvalitnější přípravy žáků mladšího školního věku během tréninkového cyklu.

Dospěla jsme k závěrům, že předložený zásobník manipulačních cvičení, průpravných a herních cvičení pro rozvoj pohybových schopností a základních herních dovedností žáků na 1. stupni základních škol je účinný.

Prostřednictvím souboru speciálních motorických testů jsem ověřila účinnost zásobníku manipulačních cvičení, průpravných a herních cvičení a pohybových her. Předpokládala jsme, že díky pravidelné, rozplánované přípravě, která je zaměřena na rozvoj pohybových schopností a základních herních dovedností stoupne motorická výkonnost skupiny. Tento předpoklad se mi potvrdil. Výsledkem je zlepšení v testování a vítězství v okresním kole ve vybíjené, postup do krajského kola.

Zásobník považuji za dostatečně účinný. Jeho ověření v praxi považuji za zdařilé, neboť se v okresním kole ve vybíjené družstvo dívek, s kterými jsem pracovala na experimentu, umístilo na stupni vítězů.

Navrhovaný model výuky je efektivní, rozvíjí pohybové vlastnosti a základní herní dovednosti žáků mladšího školního věku.

Zařazení manipulačních, průpravných a pohybových cvičení či pohybových her do tréninkového cyklu je potřebné, a to vzhledem ke své efektivnosti pro rozvoj speciální motorické výkonnosti a pro následné získávání a zdokonalování specifických pohybových dovedností a pohybových schopností.

Dalším jasně daným a prokázaným závěrem je konstatování skutečnosti, že vybíjená patří mezi nejoblíbenější sportovní hry u žáků mladšího školního věku, tj. u žáků

na 1. stupni základních škol. A tudíž vypracovaný návrh výuky (metodiky) nalezne své uplatnění v praktické výuce.

Utvořit závěr ze samotné znalosti oficiálních pravidel sportovní hry vybíjená lze na základě výsledků dotazníků. Vždyť znalostí oficiálních pravidel oplývá velká většina dotázaných žáků a učitelů. Toto zjištění určitě přispívá k plynulému průběhu hry bez rušivých elementů, k omezení nekázně hráčů i vedoucích týmů či k omezení dohadů s rozhodčími.

Při testování se potvrdilo, že žákyně prošlé pohybovou přípravou v podobě navrhovaného modelu prokázaly lepší motorickou výkonnost, zlepšení pohybových schopností a pohybových dovedností než žákyně, které se jimi nezabývaly, v našem případě družstva z jiných základních škol, jak vyplynulo z dotazníků.

Nápad sepsat diplomovou práci o vybíjené, zmapovat její výuku ve zvoleném regionu, v tomto případě na Benešovsku, navrhnout model výuky této hry a realizovat jej v pedagogické praxi mi byl velmi blízký. Zvolila jsem si ji i proto, že sama velmi ráda sportuji a sport a hry považuji za nedílnou součást zdravého životního stylu člověka. Myslím si, že tato práce bude mít předpoklady k využití do dalších let. Tato diplomová práce také ukazuje jeden z možných přístupů, jak hru, která je notoricky známá, využít a použít v nových souvislostech a jak z ní vytěžit maximum. Maximum pro hru samotnou, další obory tělocviku a rozvoj třídy i jednotlivých hráčů. Proto necht' tato diplomová práce slouží jako vodítko, či návod pro všechny učitele, trenéry, vedoucí sportovních kroužků.

11 POUŽITÁ LITERATURA

1. BEDŘICH, L., Fotbal rituální hra moderní doby. 1. vyd. Brno: Repropress, 2006, ISBN 80-210-3927-2
2. BĚLKA, J., ENGELTHALEROVÁ, Z., JEŽDÍK, M., KAFKA, M., MALÝ, L., NOVÁK, A., PELIKÁN, I., PLACHÝ, A., TUPÝ, J., VOJTA, Z., ZACH, J. *Metodické doporučení pro vedení pohybových aktivit žáků 1. -3. ročníku základních škol*. Olympia, s.r.o., 2015. ISBN 978-80-7376-417-3.
3. CRATTY, B. J. *Movement behavior and motor learning*. 3d ed. Philadelphia: Lea, 1973. ISBN 08-121-0425-0.
4. ČELIKOVSKÝ, S. a kol. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. 3. vyd. Praha: SPN, 1990. ISBN 80-04-23248-5.
5. ČELIKOVSKÝ S. *Teorie pohybových schopností*. Praha: Universita Karlova Praha, 1976. ISBN 60-010-75.
6. ČELIKOVSKÝ, Stanislav. *Testování tělesné výkonnosti členů ČTO 1972*. Praha: Sportpropag, 1973.
7. DOBRÝ, Lubomír. *Didaktika sportovních her* [online]. 2. přeprac. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988 [cit. 2016-04-07]. Učebnice pro vysoké školy. Dostupné z: <http://alephuk.cuni.cz/CKIS-28.html>
8. DOBRÝ, L., & SEMIGINOVSKÝ, B. *Sportovní hry: výkon a trénink*. Praha: Olympia, 1988.
9. DOVALIL, Josef. *Lexikon sportovního tréninku*. 2. upr. vyd. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 9788024614045.
10. DOVALIL J. a kolektiv. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5.
11. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, Děti a sport. ISBN 978-80-247-3733-1.
12. FRÖMEL, Karel. *Programované učební postupy ve volejbale*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 1986.
13. GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000.
14. CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. 2. Rozšířené vydání Praha: Olympia, 1991.
15. KAPLAN, A. *Skáče, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechou*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-785-X.

16. KUČERA, M, KOLÁŘ P., DYLEVSKÝ, I. *Dítě, sport a zdraví*. 1. vyd. Praha 5: Galén, 2011. ISBN 978-80-7262-712-7.
17. LANGMEIER, J. KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 3. vyd. Praha: Grada Publishing, 1998. ISBN 80-7169-195-X.
18. MAZAL, F. *Soubor pohybových her pro děti mladšího školního věku*. Olomouc: Hanex, 1993. ISBN 80-900925-8-6.
19. MĚKOTA, K. (2000 in Měkota 2005). Definice a struktura motorických schopností.
20. MĚKOTA, Karel. *Měření a testy v antropomotorice: I. díl*. [1. vyd.]. Olomouc: Univerzita Palackého, 1973. Měření a testy v antropomotorice.
21. MĚKOTA, K., BLAHUŠ P. *Motorické testy v tělesné výchově*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983, Učebnice pro vysoké školy.
22. MĚKOTA, K., NOVOSAD, J. *Motorické schopnosti*. 1. vyd. Olomouc, 2005. ISBN 80-244- 0981-X.
23. MIKLÁNKOVÁ, L. *Tělesná výchova na 1. stupni ZŠ*. 2. vydání Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. ISBN 80-244- 1301-9.
24. MUŽÍK, V. *Nehrajeme jen vybíjenou*. Olomouc: HANEX, 1993. ISBN 80-900925-7-8.
25. NEUMAN, J. *Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly*. Praha: Portál, s.r.o., 2003. ISBN 80-7178-730-2.
26. NOVOSAD, Jiří, Michal LEHNERT a Karel FRÖMEL. *Základy sportovního tréninku*. 1.vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 1993. ISBN 8070673370.
27. NYKODÝM, J. *Teorie a didaktika sportovních her*. Brno: FSpS MU, 2006. ISBN 80-210-4042-4.
28. OXENDINE, J. B. *Psychology of motor learning*. 2nd ed. EnglewoodCliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1984. ISBN 0137366035.
29. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. 1. vyd. Praha: Grada publishing, a.s., 2004. ISBN 80-247-0683-77-0.
30. PERIČ, T., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-802-4721-187.
31. PSOTTA, R., VELENSKÝ, M. *Základy didaktiky sportovních her*. Praha: Karolinum, 2009.
32. ŘÍČAN, P. *Cesta Životem*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-829-5.

33. SCHMIDT, R. A., WRISBERG, C. A. *Motor learning and performance*. 2nd ed. Champaign, IL: HumanKinetics, 2001. ISBN 0880115009.
34. SCHNABEL, G., THIES, G. *Lexikon Sportwissenschaft. Leistung, Training, Wettkampf*. Berlin: Sportverlag, 1993.
35. SUCHOMEL, A. *Somatická charakteristika dětí školního věku s rozdílnou úrovní motorické výkonnosti*. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita, 2004. ISBN 80-7083-900-7.
36. SZOPA, J. (1995 in Měkota 2005). Uwarunkowania, przejawy i struktura motoryczności człowieka w świetle poglądów „szkoły Krakowskiej“.
37. TŮMA, M., & TKADLEC, J. *Hry s míčem pro děti*. 2. doplněné vydání, Praha: Grada, 2004. ISBN 978-80-247-3489-7.
38. VILIMOVA, V., *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido, 2002, ISBN 80-7315-033-6.
39. VRBAS, J., *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: Zdravotně orientovaná zdatnost dětí mladšího školního věku*. Brno: Masarykova Univerzita, 2010. ISBN 978-80-210-5404-2.

Internetové zdroje

1. http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPZV_2007-07.pdf
2. <http://www.zsjiraskova.cz>
3. <http://www.vemeste.cz/2011/06/mladsi-skolni-vek-2/>
4. <http://www.caspv.cz/cz/cinnosti-komise-metodicke-rady/komisepsychomotoriky/>
5. http://www.upol.cz/fileadmin/user_upload/FTKdokumenty/Katedra_kinantropologie/15motorickeuceni.pdf- Učení
6. <http://tv4.ktv-plzen.cz/senzomotoricke-uceni/cinitele.html>
7. <http://www.assk.cz/garanti/down/pravidla-vybijena-2015-2016-vytucneni-zmeny-final.pdf>
8. <http://telesna-vychova.studentske.eu/2007/11/7-motorick-schopnosti-dovednosti.html>
9. <http://tv4.ktv-plzen.cz/senzomotoricke-uceni/pohybove-dovednosti.html>
10. <http://tv4.ktv-plzen.cz/senzomotoricke-uceni/druhy-senzomotorickeho-uceni.html>
11. <http://tv4.ktv-plzen.cz/senzomotoricke-uceni/faze.html>
12. <http://tv4.ktv-plzen.cz/senzomotoricke-uceni/prubeh.html>
13. <http://vyzkumy.cz/vyzkumne-metody>
14. <http://it.pedf.cuni.cz/metodika/?kap=6>

15. www.wikipedie.cz
16. http://benesovsky.denik.cz/ostatni_region/nejlepsi-vybijenou-hraji-zaci-ze-zs-v-benesovske-jiraskove-ulici-20160407.html
17. www.sports-graphics.com

12 SEZNAMY PŘÍLOH, OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

SEZNAM PŘÍLOH:

Příloha číslo 1 - Dotazník pro žáky

Příloha číslo 2 - Dotazník pro učitele (trenéry)

Příloha číslo 3 - Zásobník manipulačních cvičení, průpravných a herních cvičení pro rozvoj pohybových schopností a základních herních dovedností žáků na 1. stupni základní školy

Příloha číslo 4 - Doporučení k výuce vybíjené – vrchní přihrávka jednoruč

Příloha číslo 5 - ŠVP Pojd'te s námi, ZŠ Benešov, Jiráskova 888, 256 01 Benešov

Příloha číslo 6 - Rozhovor s garantem vybíjené pro Českou republiku

Příloha číslo 7 - Výsledky vybíjená 3. - 5. tříd – chlapci, dívky – okres Benešov 2016

Příloha číslo 8 - Článek z Benešovských listů o okresním kole ve vybíjené

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek číslo 1 - Schéma vztahů mezi pohybovými schopnostmi

Obrázek číslo 2 - Hierarchické uspořádání motorických schopností

Obrázek číslo 3 - Motorická schopnost versus motorická dovednost

Obrázek číslo 4 - Charakteristika fází motorického učení

Obrázek číslo 5 - Křivky učení

Obrázek číslo 6 - Plató efekt

Obrázek číslo 7 - Hřiště na vybíjenou

SEZNAM TABULEK

Tabulka číslo 1 - Naměřené hodnoty ve hloubce předklonu v centimetrech

Tabulka číslo 2 - Naměřené hodnoty v člunkovém běhu v sekundách

Tabulka číslo 3 - Naměřené hodnoty v běhu po dobu 6 minut v metrech

Tabulka číslo 4 - Naměřené hodnoty v zachycení gymnastické tyče horními končetinami v centimetrech

Tabulka číslo 5 - Naměřené hodnoty v hodu medicinbalem obouruč v metrech

Tabulka číslo 6 - Naměřené hodnoty ve stoji jednonož na zemi, se zavřenýma očima v sekundách

Tabulka číslo 7 - Naměřené hodnoty v přeskocích přes švihadlo v počtu skoků

Tabulka číslo 8 - Naměřené hodnoty ve střeleckém testu, hodu jednoruč na pevný cíl v počtu zásahů

Tabulka číslo 9 - Naměřené hodnoty ve střeleckém testu, hodu jednoruč na pohyblivý cíl v počtu zásahů

SEZNAM GRAFŮ

Graf číslo 1 - Porovnání vstupního a výstupního testu Hluboký předklon u žákyň sportovního kroužku Vybíjená - dívky

Graf číslo 2 - Porovnání vstupního a výstupního testu Člunkový běh na 4x10 m u žákyň sportovního kroužku Vybíjená - dívky

Graf číslo 3 - Porovnání vstupního a výstupního testu Běh po dobu 6 minut u žákyň sportovního kroužku Vybíjená - dívky

Graf číslo 4 - Porovnání vstupního a výstupního testu Zachycení gymnastické tyče horními končetinami u žákyň sportovního kroužku Vybíjená - dívky

Graf číslo 5 - Porovnání vstupního a výstupního testu Hod medicinbalem obouruč u žákyň sportovního kroužku Vybíjená – dívky

Graf číslo 6 - Porovnání vstupního a výstupního testu Stoj jednož na zemi, se zavřenýma očima u žákyň sportovního kroužku Vybíjená – dívky

Graf číslo 7 - Porovnání vstupního a výstupního testu Přeskoky přes švihadlo u žákyň sportovního kroužku Vybíjená – dívky

Graf číslo 8 - Porovnání vstupního a výstupního testu Střelecký test, hod jednoruč na pevný cíl u žákyň sportovního kroužku Vybíjená – dívky

Graf číslo 9 - Porovnání vstupního a výstupního testu Střelecký test, hod jednoruč na pohyblivý cíl u žákyň sportovního kroužku Vybíjená - dívky